**ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ**

Содержание:

**1) - ТЕСТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ:**

Тест «Формула темперамента» (А. Белов)

Тест «Тип мышления»

Тест «Репрезентативные системы личности»

Тест – Иерархия потребностей личности за А.Маслоу

Опросник Плутчика - Келлермана - Конте (механизмы защиты психики)

ТЕСТ - Анкета по типам интеллекта

ТЕСТ - Вербальная диагностика самооценки личности

### ТЕСТ - Методика для исследования эмпатии И.М.Юсупова

ТЕСТ - Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

ТЕСТ - Методика определения уровня депрессии (В.А.Жмуров)

ТЕСТ - Мужской или женский характер?

ТЕСТ - Определение психического выгорания (А.А.Рукавишников)

ТЕСТ – Опросник травматического страсса для диагностики психологических последствий

Тест ИТО Л.Н. Собчик (Индивидуально типологический опросник)

Тест «Шкала локуса контроля»

Тест «Транзактный анализ общения»

Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.В.Резапкиной)

**Тест - Умеете ли вы быть счастливым?**

ТЕСТ - черты психики человека(опросник Айзенка)

ТЕСТ - Четырехмодальный эмоциональный вопросник Л.А.Рабинович

ТЕСТ - Шкала депрессии Бека

**2) - ТЕСТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СЕМЬИ**

ТЕСТ - Отец семейства

ТЕСТ - Стабильность брака

### ТЕСТ - Родительского стиля управления

ТЕСТ - Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варга, В.В.Столин.

ТЕСТ - Тест- опросник "Ваш родительский стиль воспитания: отвергающий, неодобряющий, невмешивающийся или эмоциональный воспитатель".

ТЕСТ - Тест "Какой вы воспитатель?"

# ТЕСТ - Шкала степени отверженности ребенка в семье.

# Методики для родителей.

ТЕСТ - Тест на школьную тревожность

**3 – ТЕСТЫ ПРОФОРИЕНТАЦИИ**

Анкета по типам интеллекта

КАРТА ИНТЕРЕСОВ

Методика «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной)

Опросник «Определение профессиональных склонностей» (методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)

Структура интересов (школьника, студента)

Тест ДДО

# Тест на профориентацию: Кем работать?

АНКЕТА ИЗУЧЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА

Методика Йовайши: Сфера профессиональных предпочтений учащихся.

**4 – ТЕСТЫ ПРОЕКТИВНЫЕ**

Психогеометрический тест

Цвет рисунков в психологии

Тест – проективная методика «Барашек в бутылке»

Тест «РИСУНОК СЕМЬИ»(или «Моя семья»)

Непроизвольные рисунки

Тест «Несуществующее животное»

ТЕСТ «АВТОПОРТРЕТ»  
 ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ТРИ ДЕРЕВА»

МЕТОДИКА "ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ"

**Проективный тест - "КАКТУС"(М.А. Панфилова)**

Тест ДДЧ - «Дом. Дерево. Человек»  
 тест "Дерево"

ТЕСТ – Дом

ТЕСТ «ОБРАЗ МИРА»

ТЕСТ – свободный рисунок

ПРОЕКТИВНЫЕ ТЕСТЫ дополнительные (дополнить рисунок)

**«Цветовой тест отношений» (ЦТО)** Картинки - Перевертыши

**Психологические тесты**

Психологические тесты предназначены для быстрого и точного определения различных черт характера, как Ваших, так и других людей.

Эти тесты помогут Вам лучше узнать себя, понять источник тех или иных проблем в личной жизни или в общении с окружающими, разобраться с комплексами, найти выход в трудной ситуации.

Подобные тесты давно применяются профессионалами - психологами, педагогами, сотрудниками кадровых агентств и т.п. для быстрого составления точного психологического портрета.

Тесты, в результате выполнения которых Вы сможете открыть для себя разнообразные и не известные самому стороны, чёрточки, качества Вашей индивидуальности, Вашей личности. Выработать положительное, оптимистическое отношение к жизни. Некоторые тесты потребуют умственных усилий, выдержки, дисциплины. Не пугайтесь этого. Они помогут Вам овладеть способами управления самим собой, своими внутренними резервами. Победить такие отрицательные эмоции, как неуверенность, робость, страх. Совершенствовать интеллект, преодолеть лень и расхлябанность. Избавиться от некоторых вредных привычек.

Читая результаты психологических тестов помните следующее: У каждого человека Уникальный характер, свои способности, каждый из нас единственный и неповторимый.

Мы такие, какими нас создала природа.

Проходя тестирование, вас могут разочаровывать или, наоборот, радовать полученные результаты тестов.

Старайтесь отнестись к результатам спокойно: да я такой - вот мои недостатки, а вот мои достоинства!

Тесты достаточно субъективны, они не дают полной характеристики личности, они лишь помогают открыть некоторые отдельные Ваши стороны, помогают распознать отношения с окружающими и определить Ваши склонности.

Объективную картину о Вас может сделать только опытный психолог, да и то после длительных бесед и наблюдений за Вами.

Помните одно известное высказывание: Большинство предсказанных событий так и не произошли бы, если бы не были предсказаны заранее.

Психологические тесты - прекрасный способ разобраться в себе, обрести внутреннюю гармонию и уверенность в своих силах. В жизни любого человека бывают моменты сомнений, усталости - тесты по популярной психологии, прекрасный способ лишний раз убедиться, что у Вас все в порядке, или подсказать способ решения проблемы.

Психология - одновременно и инструмент самопознания и механизм управления. Успех, карьера сегодня напрямую зависят от умения общаться, психологически воздействовать на партнера. У одних это получается интуитивно, но этому можно и научиться.  
Даже самые близкие люди далеко не всегда понимают друг друга. Сделать попытку обрести гармонию в отношенниях со своими близкими, друзьями, детьми - помогут тесты, над которыми работали профессиональные психологи.

**1) - ТЕСТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ:**

***Тест «Формула темперамента» (А. Белов)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| … |  |  |  |
| 19 |  |  |  |
| 20 |  |  |  |

Отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, которые для вас обычны, повседневны.

Заполняем первую колонку - 20 вопросов, отвечать вниз по номерам вопросов

Итак, вы:

1) неусидчивы, суетливы;

2) невыдержанны, вспыльчивы;

3) нетерпеливы;

4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;

5) решительны и инициативны;

6) упрямы;

7) находчивы в споре;

8) работаете рывками;

9) склонны к риску;

10) незлопамятны;

11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;

12) неуравновешенны и склонны к горячности;

13) агрессивный забияка;

14) нетерпимы к недостаткам;

15) обладаете выразительной мимикой;

16) способны быстро действовать и решать;

17) неустанно стремитесь к новому;

18) обладаете резкими порывистыми движениями;

19) настойчивы в достижении поставленной цели;

20) склонны к резким сменам настроения

— то вы имеете качества холерика**.**

Заполняем вторую колонку

Если вы"

1) веселы и жизнерадостны;

2) энергичны и деловиты;

3) часто не доводите начатое дело до конца;

4) склонны переоценивать себя;

5) способны быстро схватывать новое;

6) неустойчивы в интересах и склонностях;

7) легко переживаете неудачи и неприятности;

8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;

9) с увлечением беретесь за любое новое дело;

10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;

11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключае­тесь с одной работы на другую;

12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;

13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новы­ми для вас людьми;

14) выносливы и работоспособны;

15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровожда­ющейся жестами, выразительной мимикой;

16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;

17) обладаете всегда бодрым настроением;

18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;

19) часто не собраны, проявляете поспешность в решениях;

20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться

— то вы, конечно же,имеете качества **сангвиника.**

Заполняем третью колонку:

Если вы:

1) спокойны и хладнокровны;

2) последовательны и обстоятельны в делах;

3) осторожны и рассудительны;

4) умеете ждать;

5) молчаливы и не любите попусту болтать;

6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;

7) сдержаны и терпеливы;

8) доводите начатое дело до конца;

9) не растрачиваете попусту сил;

10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, си­стемы в работе;

11) легко сдерживаете порывы;

12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;

13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колко­стям в свой адрес;

14) постоянны в своих отношениях и интересах;

15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое;

16) ровны в отношениях со всеми;

17) любите аккуратность и порядок во всем;

18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;

19) обладаете выдержкой;

20) несколько медлительны

- то вы имеете качества **флегматика.**

Заполняем четвертую колонку

Если вы:

1) стеснительны и застенчивы;

2) теряетесь в новой обстановке;

3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми;

4) не верите в свои силы;

5) легко переносите одиночество;

6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;

7) склонны уходить в себя;

8) быстро утомляетесь;

9) обладаете тихой речью;

10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;

11) впечатлительны до слезливости;

12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;

13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;

14) склонны к подозрительности, мнительности; .

15) болезненно чувствительны и легко ранимы;

16) чрезмерно обидчивы;

17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими ^мыслями;

18) малоактивны и робки;

19) уступчивы, покорны;

20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих

— то вы имеете качества **меланхолика.**

Обработка результатов.

Если количество положительных отве­тов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16 — 20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного типа тем­перамента.

Если же ответов насчитывается 11 — 15, значит качества данного темперамента присущи вам в значительной степени.

Если положительных ответов 6 - 10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени.

***Тест «Тип мышления»***

У каждого человека преобладает определенный тип мышления.

Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления.

Если вы согласны с высказыванием, поставьте *плюс*, если нет — *минус*.

Утверждения.

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка
34. Красота для меня важнее, чем польза
35. Не люблю ходить одним и тем же путем
36. Истинно только то, что можно потрогать руками
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства

Ключ к тесту

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Тип мышления** | | **Вопросы** | |
| 1 | Предметно-действенное | | 1,  6,  11,  16,  21,  26,  31,  36 | |
| 2 | Абстрактно-символическое | | 2,  7,  12,  17,  22,  27,  32,  37 | |
| 3 | Словесно-логическое | | 3,  8,  13,  18,  23,  28,  33,  38 | |
| 4 | Наглядно-образное | | 4,  9,  14,  19,  24,  29,  34,  39 | |
| 5 | Креативность (творческое) | | 5,  10,  15,  20,  25,  30,  35,  40 | |

**Обработка результатов теста**

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти строк. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:

* 0-2 — низкий,
* 3-5 — средний,
* 6-8 — высокий.

Интерпретация результатов теста

**1. Предметно-действенное мышление** свойственно людям дела.

Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир.

Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею.

Это мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

**2. Абстрактно-символическим мышлением** обладают многие ученые — физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики.

Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

**3. Словесно-логическое мышление** отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis — словесный).

Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей.

Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

**4. Наглядно-образным мышлением** обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет — художники, поэты, писатели, режиссеры.

Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением

**5. Креативность** — это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения.

Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии.

**Тест *«Репрезентативные системы личности»***

Прочитайте вопросы, записывайте номер вопроса и напротив него – ответ – ДА или НЕТ. После того, как ответите на все вопросы, ниже дан «ключ» по определению Вашей репрезентативной системы восприятия мира.

В итоге – Вы подсчитайте баллы по каждой системе (визуал, аудиал, кинестет)

1. Мне нравится смотреть на небо.

2. Я периодически что-то напеваю.

3. Я ношу лишь ту одежду, в которой мне удобно, никакая мода не заставит меня надеть одежду, в которой мне не комфортно.

4. Я люблю бани и сауны.

5. Выбирая машину, я обязательно обращаю внимание на ее цвет.

6. Я прекрасно распознаю знакомых людей по их шагам, всегда могу определить, кто вошел в комнату, даже если и не вижу этого.

7. Я умею разговаривать голосами других людей.

8. Я уделяю много внимания своей внешности.

9. Мне нравится массаж.

10. Я люблю рассматривать прохожих.

11. Я испытываю постоянную потребность в движении.

12. Приобретая одежду, я могу, лишь бросив на нее беглый взгляд, понять, подойдет она мне или нет.

13. Если я слышу старую песню, то немедленно вспоминаю прошлое.

14. Я часто совмещаю еду и чтение.

15. Я люблю болтать по телефону.

16. Я быстро полнею.

17. Чтению я предпочитаю аудиокниги.

18. После физической нагрузки или стресса я еще долго чувствую скованность и напряжение.

19. Люблю делать фотографии.

20. Я надолго запоминаю слова людей.

21. Мне нравится приобретать букеты, даже если я не собираюсь их кому-то дарить.

22. Я люблю принимать горячую ванну.

23. Я тщательно планирую свой день, записываю в еженедельник все, что надо успеть сделать.

24. Я часто разговариваю сам с собой, когда один.

25. Мне сложно прийти в себя после того, как я провел много времени в поезде или самолете.

26. Я могу узнать многое о человеке только по его голосу.

27. Я формирую мнение о человеке по тому, как он одет.

28. Утром я долго потягиваюсь, иначе просто не могу подняться.

29. Если кровать неудобная, я не могу уснуть.

30. Мне очень сложно найти себе по-настоящему удобную обувь.

31. Я люблю смотреть кино и телевизор, посещать театр.

32. У меня прекрасная память на лица.

33. Я люблю шум дождя.

34. Я умею и люблю слушать людей.

35. Мне нравиться много двигаться, танцевать, заниматься фитнесом.

36. Я не могу спать под тиканье часов.

37. Я не могу жить без своей аудиоаппаратуры.

38. При звуках музыки ноги сами идут в пляс.

39. Я люблю осматривать различные достопримечательности, часто бываю на экскурсиях.

40. Терпеть не могу беспорядка.

41. Не могу носить одежду из ненатуральных тканей.

42. Мне очень важно освещение в доме.

43. Я часто бываю на концертах.

44. Рукопожатие позволяет мне многое узнать о человеке.

45. Я часто бываю в музеях и на выставках.

46. Я люблю вести дискуссии.

47. Мне кажется, что прикосновения нередко более информативны, чем слова.

48. Я не могу работать или читать, когда кругом шумят.

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45. Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **зрительный канал - ВИЗУАЛЬНЫЙ.**

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48. Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **слуховой канал - АУДИАЛЬНЫЙ.**

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да» на следующие вопросы: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Если на эти вопросы вы ответили «да» 8 и более раз, значит, у вас хорошо развит **канал ощущений– КИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ.**

***Тест – Иерархия потребностей личности за А.Маслоу***

Прочитать утверждения и ответить по данной шкале:

Согласен полностью - + 3 балла

Согласен - + 2 балла

Больше согласен, чем нет - + 1 балл

Не знаю (50/50) 0 баллов

Больше не согласен - 1 балл

Не согласен - 2 балла

Полностью не согласен - 3 балла

Вопросы теста:

1. Зарплату, в основном , повышают тому, кто хорошо выполняет работу
2. Более детальное описание выполнения работу - полезно, так как работник точно знает, что от него ждут
3. Работникам не обходимо периодически напоминать, что от их работы зависит конкуретноспособность всей организации
4. Руководитель должен уделять больше внимания сохранению физического состояния работников
5. Руководитель должен тратить много усилий для создания работоспособной и дружеской производственной атмосферы среди подчиненных
6. Индивидуальная способность для более качественного выполнения работы имеет большое значение для работника
7. Ответственность без исполнителя часто приводит к механической работе работника (притупление восприятия)
8. Работники хотят верить, что их профессионализм и знания пригодяться в работе
9. Для закрепления работников на предприятии важным фактором является выплата выходного пособия при увольнении и страхове программы
10. Почти каждую работу можна сделать более мотивированной и и интересной
11. Много работников не готовы признать преимущества другого сотрудника
12. Руководитель может продемонстрировать значительный интерес к делам сотрудников путем организации отдыха вне работы
13. Гордость за работу – это существенное награждение для исполнителя
14. Работники хотят бать лучше в том, что касается работы
15. Взаимоотношения в неформальних группах – необходимое условие хорошей продуктивности работы коллектива
16. Персональное стимулирование с помощью премирования улучшает качество выполненной работы
17. Возможность общения с высшим руководством много значит для работника
18. Работники заинтересованы в минимальном контроле при составлении программы работы и ее реализации
19. Безопасность работы – важна для работника
20. По Мнению работников – наличие хорошого оборудования – необходимое условие успешной работы

Ключи к тесту:

Подсчитать сумму баллов по вопросам, соответвтующим данной потребности

Потребности **в самовыражении** - вопросы – **10, 11, 13, 18**

Потребность **в уважении - 6, 8, 14, 17**

Потребности **социальные** **- 5, 7, 12, 15**

Потребности **в безопасности - 2, 3, 9, 19**

Потребности **физиологические - 1, 4, 16, 20**

Для наглядности результатов тестирования предлагается нарисовать график потребностей личности, для чего нужно в таблице нанести и соединить точки, соответственно расчетам:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сумма баллов | Физиологические потребности  ( 1, 4, 16, 20) | Потребности в безопасности  ( 2, 3, 9, 9) | Социальные потребности  ( 5, 7, 12, 15) | Потребность в уважении  ( 6, 8, 14, 17) | Потребность в самовыражении  (10, 11, 13, 18) |
| + 12 |  |  |  |  |  |
| + 10 |  |  |  |  |  |
| + 8 |  |  |  |  |  |
| + 6 |  |  |  |  |  |
| + 4 |  |  |  |  |  |
| + 2 |  |  |  |  |  |
| 0 |  |  |  |  |  |
| * 2 |  |  |  |  |  |
| * 4 |  |  |  |  |  |
| * 6 |  |  |  |  |  |
| * 8 |  |  |  |  |  |
| * 10 |  |  |  |  |  |
| * 12 |  |  |  |  |  |

***Опросник Плутчика - Келлермана - Конте (механизмы защиты психики)***

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+»

1. Со мной ладить очень легко

2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю

3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим

4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия

5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется

6. Я легко краснею

7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой

8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком

9. Я легко выхожу из себя

10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить

11. Я редко запоминаю свои сны

12. Меня раздражают люди, которые командуют другими

13. часто бываю «не в своей тарелке»

14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком

15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее

16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих

17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды

18. Мне говорят, что я хвастун

19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве

20. Почти все мною восхищаются

21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью

22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают

23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни

24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность

25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир

26. Я человек, у которого нет предрассудков

27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным

28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими

29. Очень не люблю недоброжелательных людей

30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть

31. Я из тех, кто редко плачет

32. Пожалуй, я много курю

33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит

34. Я плохо помню лица

35. Я иногда карпизничаю

36. Я с трудом запоминаю новые фамилии

37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому

38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей

39. Люди мне никогда не надоедают

40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время

41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства

42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей

43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать

44. Другие считают меня излишне доверчивым

45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства

46. Плохое я стараюсь выбросить из головы

47. Я не теряю никогда оптимизма

48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей

49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры

50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным

51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях

52. Я легко принимаю брошенный другим вызов

53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы

54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания

55. Другие считают, что я равнодушный человек

56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь

57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности

58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль

59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом

60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.

61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит

62. Я грызу ногти

63. Другие говорят, что я избегаю проблем

64. Я люблю выпить

65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство

66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами

67. Я не люблю карьеристов

68. Я много говорю неправды

69. Порнография вызывает у меня отвращение

70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера

71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей

72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние

73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения

74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение

75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок

76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам

77. Покойники меня не «трогают»

78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания

79. Многие люди вызывают у меня раздражение

80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.

81. Я с трудом произношу непристойные слова

82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим

83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным

84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело

85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным

86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых

87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники

88. Люди, лишенные морали, меня отталкивают

89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет

90. Я часто влюбляюсь

91. Другие считают, что я излишне объективен

92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

ОБРАБОТКА ТЕСТА

Восемь эго-защитных процессов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные указанные ниже утверждения, разделенных на число утверждений в каждой шкале.

Напряженность психологических защит подсчитывается по формуле (число «+» / n – число утверждений) х 100%

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Название механизма защиты психики | №№ вопросов | n | % |
| 1 | Вытеснение | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 | 10 |  |
| 2 | Регрессия | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17 |  |
| 3 | Замещение | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 | 10 |  |
| 4 | Отрицание | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 | 11 |  |
| 5 | Проекция | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 | 12 |  |
| 6 | Компенсация | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 | 10 |  |
| 7 | Гиперкомпенсация | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 | 10 |  |
| 8 | Рационализация | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 | 12 |  |

**ТЕСТ - Анкета по типам интеллекта**

Анкета по типам интеллекта позволяет выявить Вашу склонность к тому или иному типу деятельности, что может помочь Вам в выборе будущей профессии. Анкета основана на взглядах о структура интеллекта, изложенных в теории Говарда Гарднера.

**Отметьте номера утверждений, которые Вам соответствуют:**

1. Я умело работаю с предметами.  
2. У меня хорошее чувство направления.  
3. У меня есть естественная способность решать споры между друзьями.  
4. Я могу легко запоминать слова песен.  
5. Я могу объяснять темы, которые другим объяснять тяжело.  
6. Я всегда делаю все поэтапно.  
7. Я хорошо знаю себя и всегда понимаю, почему я поступаю так, а не иначе.  
8. Мне нравится работа с общественностью и общественные мероприятия.  
9. Я хорошо учусь, слушая других.  
10. Когда я слушаю музыку, у меня меняется настроение.  
11. Мне нравятся загадки, кроссворды, логические задачи.  
12. Для моего обучения очень важно визуальное представление материала: таблицы, графики, схемы.  
13. Я чувствителен к настроению и переживаниям окружающих.  
14. Я учусь лучше, когда мне что-то нужно делать самостоятельно.  
15. Перед тем как учить что-то, мне нужно понимать, что в этом есть что-то нужное.  
16. Я люблю одиночество и тишину во время работы и размышлений.  
17. В сложных музыкальных произведениях я могу на слух вычленить отдельные музыкальные инструменты.  
18. Я могу зрительно легко представить сцены, которые я помню или которые я придумал.  
19. У меня богатый словарный запас.  
20. Я люблю делать записи, письменные зарисовки.  
21. У меня хорошее чувство равновесия, я люблю движение.  
22. Я могу видеть закономерности между понятиями и явлениями.  
23. В команде я сотрудничаю с другими, прислушиваюсь к их идеям.  
24. Я наблюдателен и часто вижу то, что не видят другие.  
25. Меня легко вывести из себя.  
26. Я люблю работать и учиться отдельно от других.  
27. Я люблю сочинять музыку.  
28. Я могу оперировать числами и решать сложные математические задачи.

**Лингвистический** – 5, 9, 19, 20  
**Математико-логический** – 6, 11, 22, 28  
**Визуально-пространственный** – 2, 12, 18, 24  
**Музыкальный** – 4, 10, 17, 27  
**Межличностный** – 3, 8, 13, 23  
**Внутриличностный** – 7, 15, 16, 26  
**Кинестетический** – 1, 14, 21, 25

**Лингвистический тип.** Любят писать, читать и слушать. Им нравится рассказывать истории. Хорошо запоминают даты, имена и другую информацию. Имеют хорошее произношение, богатый словарный запас, любят разгадывать кроссворды, играть в «слова». Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: доклады, хоровое чтение, устные ответы, ролевые игры и др.

**Математико-логический тип.** Быстро решают арифметические задачи, любят анализировать данные, строить прогнозы. Предпочитают играть в шахматы, «стратегические» игры. Быстро распознают причины и следствия. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: построение логических цепочек, построение графиков, различного рода эксперименты, «Карты памяти» и др.

**Визуально-пространственный тип.** Мыслит образами и «картинками». Обожает рисовать, красить, лепить. Хорошо воспринимает карты и диаграммы. Любит наблюдать все в движении, а также рассматривать слайды я фотографии. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: рисование схем, карт, составление таблиц, раскраски, «дорисовки», незаконченные предложения и др.

**Музыкальный тип.** Чувствительны к разнообразию звуков в окружающей их среде. Любят играть на музыкальных инструментах, хорошо запоми¬нают мелодии. Любят что-нибудь делать под музыкальное сопровождение. Имеют хорошее чувство ритма. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: пение, хоровое чтение, двигательные упражнения и др.

**Межличностный тип.** Любят всегда быть в кругу людей. Имеют много друзей. Хорошие организаторы, а иногда и манипуляторы. Лучше всего обучаются, будучи вовлечены в общение с другими. Являются посредниками во время дискуссий и споров. Как правило, хорошо понимают чувства других людей. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: ролевые игры, дебаты, дискуссии, работа в малых группах, работа в роли проверяющего, ин¬тервьюирование, участие в театральных постановках и др.

**Внутриличностный тип.** Предпочитают свой внутренний мир. Демонстрируют чувство независимости. Предпочитают оставаться в одиночестве, занимаясь любимыми делами или работой. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: самостоятельная работа по инструкции, требующая время на обдумывание и др.

**Кинестетический тип.** Лучше всего учатся, передвигаясь, прикасаясь и манипулируя предметами. Ерзают, привстают, вертятся, когда сидят. Во время разговора с людьми любят прикасаться к ним. Умелые рукодельники. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: ролевые игры, двигательные упражнения, спорт, лепка, танцы и др.

**ТЕСТ - Вербальная диагностика самооценки личности**

Шкалы: уровень самооценки

Назначение теста

Если у вас выявился высокий уровень самооценки, вы довольно свободно можете выбрать профессию бизнесмена.

При среднем уровне самооценки расстраиваться тоже нет особых оснований: большинство людей оценивают себя именно так.

Ну, а что делать, если у вас низкая самооценка?

Прежде всего необходимо уяснить для себя, что в отличие от других качеств личности самооценка весьма изменчива и во многом зависит от ситуации, периода жизни, событий.

Кроме того, есть еще одна особенность человеческой психики: каким человек хочет видеть себя, таким он и становится со временем. Замечено, что изменять самого себя он начинает именно тогда, когда очень хочет добиться успеха в выбранной профессии.

Инструкция к тесту - По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

Тест

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупым.

8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.

14. Я слишком скромен.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня очень многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я слегка смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто волнуюсь понапрасну.

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я необщителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тестовому заданию

Подсчет баллов производится по схеме:

• «очень часто» – 4 балла,

• «часто» – 3,

• «редко» – 2,

• «никогда» – 0.

Интерпретация результатов теста

• 0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

• 26-45 баллов – показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

• 46-128 баллов – уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

### ТЕСТ - Методика для исследования эмпатии И.М.Юсупова

***Инструкция:*** Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо на каждое из 36-ти утверждений приписывать ответам следующие цифры:

**«не знаю» — 0,**

**«нет, никогда» — 1,**

**«иногда» — 2,**

**«часто» — 3,**

**«почти всегда» — 4,**

**«да, всегда» — 5.**

Отвечать необходимо на все пункты».

***Вопросы***

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимание на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой Вы отвечали.

Не ответили ли Вы **«не знаю»**: **3, 9, 11,13, 28, 36,**

ответами **«да, всегда**»: **11, 13, 15, 27**

Если это так, то Вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете.

Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям Вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти — можете считать, что работу выполнили напрасно.

Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты

**2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32.**

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Если Вы набрали ***от 82 до 90 баллов* —** это очень высокий уровень эмпатийности. У Вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на Вас свое эмоциональное состояние.

Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют Вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты: не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает Вас.

В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны.

При таком отношении к жизни Вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о своем психическом здоровье.

***От 63 до 81 балла*** — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят Вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес.   
В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах Вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести Вас из равновесия.

***От 37 до 67 баллов*** — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать Вас «толстокожим», но в то же время Вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживанием героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для Вас неожиданными. У Вас нет раскованности чувств, и это мешает Вашему полноценному восприятию людей.

***12—36 баллов*** — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся Вам непонятными и лишенными смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у Вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качествам и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят Вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют Вас своим вниманием. Но это поправимо, если Вы раскроете свой панцирь и станете пристально всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

***11 баллов и менее*** — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше Вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любые острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству.

В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете.

С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям.

Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

***ТЕСТ - Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации***

***Холмса и Раге***

Доктора Холмс и Раге (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека.

На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Инструкция к тесту

Кратко: постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

Подробно: внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация.

Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте – среднее количество баллов в 1 год).

Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

**№ Жизненные события Баллы**

1. Смерть супруга (супруги). 100

2. Развод. 73

3. Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером. 65

4. Тюремное заключение. 63

5. Смерть близкого члена семьи 63

6. Травма или болезнь. 53

7. Женитьба, свадьба. 50

8. Увольнение с работы. 47

9. Примирение супругов. 45

10. Уход на пенсию. 44

11. Изменение в состоянии здоровья членов семьи. 40

12. Беременность партнерши. 39

13. Сексуальные проблемы. 39

14. Появление нового члена семьи, рождение ребенка. 39

15. Реорганизация на работе. 39

16. Изменение финансового положения. 38

17. Смерть близкого друга. 37

18. Изменение профессиональной ориентации, смена места работы. 36

19. Усиление конфликтности отношений с супругом. 35

20. Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома). 31

21. Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущ 30

22. Изменение должности, повышение служебной ответственности. 29

23. Сын или дочь покидают дом. 29

24. Проблемы с родственниками мужа (жены). 29

25. Выдающееся личное достижение, успех. 28

26. Супруг бросает работу (или приступает к работе). 26

27. Начало или окончание обучениям учебном заведении. 26

28. Изменение условий жизни. 25

29. Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения. 24

30. Проблемы с начальством, конфликты. 23

31. Изменение условий или часов работы. 20

32. Перемена места жительства. 20

33. Смена места обучения. 20

34. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска 19

36. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием. 19

36. Изменение социальной активности. 18

37. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора). 17

38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна. 16

39. Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера

и частоты встреч с другими членами семьи. 15

40. Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи,

диета, отсутствие аппетита и т. п.). 15

41 Отпуск 13

42. Рождество, встреча Нового года, день рождения. 12

43. Незначительное нарушение правопорядка (штраф за улич.движ.) 11

**Обработка и интерпретация результатов теста**

150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Итоговая сумма определяет одновременно степень вашей сопротивляемости стрессу.

Большое количество баллов – это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение – она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Степень сопротивляемости стрессу

• 150-199 баллов – высокая;

• 200-299 баллов – пороговая;

• 300 и более баллов – низкая (ранимость).

Если, к примеру, сумма баллов – свыше 300, это означает реальную опасность, т.е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

**ТЕСТ - Методика определения уровня депрессии (В.А.Жмуров)**

Назначение теста - Методика выявляет депрессивное состояние (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии). Она дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент.

Инструкция к тесту

Читайте каждую группу показаний и выбирайте подходящий вариант ответа – 1, 2, 3 или 4

Тест

1.

1. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.

2. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.

3. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.

4. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

2.

1. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

2. У меня иногда бывает такое настроение.

3. У меня часто бывает такое настроение.

4. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3.

1. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

2. У меня иногда бывает такое чувство.

3. У меня часто бывает такое чувство.

4. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4.

1. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

2. У меня иногда бывает такое чувство.

3. У меня часто бывает такое чувство.

4. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5.

1. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).

2. У меня иногда бывает такое чувство.

3. У меня часто бывает такое чувство.

4. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6.

1. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.

2. У меня иногда бывает такое состояние.

3. У меня часто бывает такое состояние.

4. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7.

1. Я спокоен за свое будущее, как обычно.

2. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

3. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

4. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8.

1. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

2. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

3. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

4. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9.

1. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

2. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.

3. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.

4. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10.

1. Я боязлив(а) не более обычного.

2. Я боязлив(а) несколько более обычного.

3. Я боязлив(а) значительно более обычного.

4. Я боязлив(а) намного более обычного.

11.

1. Хорошее меня радует, как и прежде.

2. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.

3. Оно радует меня значительно меньше прежнего.

4. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12.

1. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

2. У меня иногда бывает такое чувство.

3. У меня часто бывает такое чувство.

4. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13.

1. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.

2. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.

3. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.

4. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14.

1. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

2. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.

3. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.

4. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15.

1. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

2. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

3. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

4. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват(а).

16.

1. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

2. Я виню себя за это несколько больше обычного.

3. Я виню себя за это значительно больше обычного.

4. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17.

1. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

2. Иногда бывает, что я ненавижу себя.

3. Часто бывает так, что я себя ненавижу.

4. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18.

1. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.

2. У меня иногда теперь бывает это чувство.

3. У меня часто бывает теперь это чувство.

4. Это чувство у меня теперь не проходит.

19.

1. Я виню себя за проступки других не больше обычного.

2. Я виню себя за них несколько больше обычного.

3. Я виню себя за них значительно больше обычного.

4. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20.

1. Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

2. Иногда у меня бывает такое состояние.

3. У меня часто бывает теперь такое состояние.

4. Это состояние у меня теперь не проходит.

21.

1. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.

2. Теперь иногда бывает.

3. Оно часто бывает у меня.

4. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22.

1. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

2. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.

3. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.

4. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23.

1. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.

2. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.

3. Я часто так думаю.

4. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.

24.

1. Желание умереть у меня не бывает.

2. Это желание у меня иногда бывает.

3. Это желание у меня бывает теперь часто.

4. Это теперь постоянное мое желание.

25.

1. Я не плачу.

2. Я иногда плачу.

3. Я плачу часто.

4. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.

26.

1. Я не чувствую, что я раздражителен(на).

2. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.

3. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.

4. Я раздражителен(на) намного больше обычного.

27.

1. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.

2. Иногда у меня бывает такое состояние.

3. У меня часто бывает такое состояние.

4. Это состояние у меня теперь не проходит.

28.

1. Моя умственная активность никак не изменилась.

2. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.

3. Я чувствую теперь, что я сильно отупел(а), (в голове мало мыслей).

4. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).

29.

1. Я не потерял(а) интерес к другим людям.

2. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.

3. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.

4. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).

30.

1. Я принимаю решения, как и обычно.

2. Мне труднее принимать решения, чем обычно.

3. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

4. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31.

1. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.

2. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.

3. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.

4. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.

32.

1. Я могу работать, как и обычно.

2. Мне несколько труднее работать, чем обычно.

3. Мне значительно труднее работать, чем обычно.

4. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

33.

1. Я сплю не хуже, чем обычно.

2. Я сплю несколько хуже, чем обычно.

3. Я сплю значительно хуже, чем обычно.

4. Теперь я почти совсем не сплю.

34.

1. Я устаю не больше, чем обычно.

2. Я устаю несколько больше, чем обычно.

3. Я устаю значительно больше, чем обычно.

4. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35.

1. Мой аппетит не хуже обычного.

2. Мой аппетит несколько хуже обычного.

3. Мой аппетит значительно хуже обычного.

4. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36.

1. Мой вес остается неизменным.

2. Я немного похудел(а) в последнее время.

3. Я заметно похудел(а) в последнее время.

4. В последнее время я очень похудел(а).

37.

1. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

2. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.

3. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.

4. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38.

1. Я интересуюсь сексом, как и прежде.

2. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.

3. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.

4. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39.

1. Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.

2. Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.

3. Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.

4. Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40.

1. Я чувствую боль, как и обычно.

2. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.

3. Я чувствую боль слабее, чем обычно.

4. Я почти не чувствую теперь боли.

41.

1. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

2. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.

3. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

4. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42.

1. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

2. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.

3. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.

4. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43.

1. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

2. Такое однажды со мной было.

3. Со мной такое было два или три раза.

4. Со мной было такое много раз.

44.

1. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

2. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.

3. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.

4. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Ответы переводятся в баллы по следующей схеме:

Ответ 1-2-3-4

Балл за каждый ответ - 0 1 2 3

Обработка и интерпретация результатов теста

Определяется сумма баллов в соответствии с ключом.:

**• 1-9 – депрессия отсутствует либо незначительна;**

**• 10-24 – депрессия минимальна;**

**• 25-44 – легкая депрессия;**

**• 45-67 – умеренная депрессия;**

**• 68-87 – выраженная депрессия;**

**• 88 и более – глубокая депрессия.**

***ТЕСТ - Мужской или женский характер?***

Если вы хотите лучше разобраться в своем характере, попробуйте ответить на предлагаемые вопросы ("да", "нет" или "не знаю").

1. Если представится случай, люблю играть первую скрипку в обществе.

2. В трудном или спорном положении жду поддержки у самого близкого человека.

3. В любом деле умею с легкостью принимать решения.

4. Отличаюсь впечатлительностью, во мне легко вызвать сострадание.

5. Умею постоять за свой авторитет.

6. Забочусь о своей внешности, и это доставляет мне удовольствие.

7. Обычно стараюсь приспособиться к обстоятельствам, а не действовать по первому побуждению.

8. Иногда кокетничаю с представителями противоположного пола.

9. Обладаю большой психической силой и независимостью в действиях.

10. Всегда ношу с собой зеркальце.

11. Умею не только долго помнить обиду, но и отплатить той же монетой.

12. Не отличаюсь выдержкой и не умею оставаться хладнокровным в любом положении.

13. Считаю, что любовь — это сокровенное переживание, не нуждающееся в непременном внешнем проявлении.

14. Я романтичен.

15. Мой характер схож с характером моего отца.

Подсчет результатов:

за каждое «да» на нечетные вопросы и «нет» на четные вы получаете по 10 очков.

За каждый вопросительный знак — 5 очков.

**100—150 очков.** Психически — вы мужчина на все 100 процентов. Решительность, самостоятельность, независимость — вот ваши сильные стороны. Умеете быть опорой для другого человека и знаете, зачем живете на этом свете. Ваши жизненные принципы могут вызывать уважение многих людей. Если вы мужчина, ваши ответы наводят на мысль о некоторой схематичности и стереотипности понимания вопросов пола и собственной мужественности. Но если вы женщина — довольны ли вы собою?

**50—99 очков. В** зависимости от необходимости вы обнаруживаете как типично мужские, так и классически женские черты, умея сочетать мягкость с решительностью и впечатлительность с благоразумием. Может быть, иногда жизненные обстоятельства потребуют от вас поступков, которые вы считаете более свойственными противоположному полу, тем не менее умение приспосабливаться и большая психическая гибкость будут вашими союзниками в любых обстоятельствах.

**О—49 очков.** Психически — вы стопроцентная женщина. Сегодня это редко встречаемый тип человека. Если вы любите готовить, заниматься домашним хозяйством и воспитывать детей, если вы мягки и покорны — вы имеете все задатки, чтобы стать воплощением мужского идеала. Настоящий мужчина примет вас такой, какая вы есть, достаточно, что он вас полюбит. Если же вы мужчина — ваше положение незавидно...

***ТЕСТ - Определение психического выгорания (А.А.Рукавишников)***

Назначение теста-Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания», включающую различные подструктуры личности.

Инструкция к тесту

Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное.

Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения.

Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно», а также в соответствии с ответами "редко", и «часто».

Отвечайте как можно быстрее.

Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

Тест

1. Я легко раздражаюсь.

2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать.

3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе.

4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.

5. Меня мучает бессонница.

6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы.

7. Я работаю с большим напряжением.

8. Моя работа приносит мне удовлетворение.

9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня.

10. Думаю, что моя работа важна.

11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.

12. Я доволен профессией, которую выбрал.

13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня.

14. Я эмоционально устаю на работе.

15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии.

16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня.

17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе.

18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе.

19. Для меня важно преуспеть на работе.

20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.

21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий.

22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.

23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе.

24. Мне нравится моя работа.

25. Я устал все время стараться.

26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы.

27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе.

28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры.

29. Я чувствую физическое напряжение, усталость.

30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам.

31. Работа эмоционально выматывает меня.

32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия.

33. Меня интересуют результаты работы моих коллег.

34. Утром мне трудно вставать и идти на работу.

35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился.

36. Нагрузка на работе практически невыносима.

37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям.

38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.

39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.

40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками.

41. Я люблю свою работу.

42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.

43. Меня раздражает поведение моих учеников.

44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.

45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места.

46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям.

47. Я чувствую эмоциональное напряжение.

48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой.

49. Я чувствую себя измотанным.

50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.

51. Временами я сомневаюсь в своих способностях.

52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.

53. Выполнение повседневных дел для меня – источник удовольствия и удовлетворения.

54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе.

55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии.

56. Хочется «плюнуть» на все.

57. Я жалуюсь а здоровье без четко определенных симптомов.

58. Я доволен своим положением на работе и в обществе.

59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил.

60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье.

61. Я сомневаюсь в значимости своей работы.

62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе.

63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности.

64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.

65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю.

66. Мне буквально приходится заставлять себя работать.

67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.

68. Мне нравится отдавать работе все силы.

69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.

70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе.

71. Верю, что способен выполнить все, что задумано.

72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников.

Обработка и интерпретация результатов теста

Данная методика включает три шкалы:

психоэмоционального истощения (ПИ),

личностного отдаления (ЛО)

профессиональной мотивации (ПМ).

Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

• ПИ – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).

• ЛО – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).

• ПМ – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения)

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» – 3 балла, «обычно» – 2 балла, «редко» – 1 балл, «никогда» – 0 баллов) и суммарного подсчета баллов.

Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале.

Таблицы норм

*Нормы для компонента «психоэмоциональное истощение» (ПИ)*

**Крайне низкие Низкие значения Средние значения Высокие значения Крайне высокие**

9 и ниже 10-20 21-39 40-49 50 и выше

*Нормы для компонента «личностное отдаление» (ЛО)*

**Крайне низкие Низкие значения Средние значения Высокие значения Крайне высокие**

9 и ниже 16-10 17-31 32-40 41 и выше

*Нормы для компонента «профессиональная мотивация» (ПМ)*

**Крайне низкие Низкие значения Средние значения Высокие значения Крайне высокие**

7 и ниже 8-12 13-24 25-31 32 и выше

*Нормы для индекса психического «выгорания» (ИПв)*

**Крайне низкие Низкие значения Средние значения Высокие значения Крайне высокие**

31 и ниже 32-51 52-92 93-112 113 и выше

Содержательные характеристик шкал

**Психоэмоциональное истощение** – процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

**Личностное отдаление** – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

**Профессиональная мотивация** – уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

***ТЕСТ - ОПРОСНИК ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ***

Данный опросник предназначен для изучения состояния человека после воздействия чрезвычайных факторов, а именно – нахождения в экстремальных условиях (Котенев, 1996).

Он изучает наличие у участника боевых действий таких проявлений посттравматического синдрома, как сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность, нарушения памяти и концентрации внимания, депрессия, тревожность, злоупотребление наркотическими и лекарственными средствами, галлюцинаторные переживания, проблемы со сном (трудности с засыпанием и прерывистый сон).

ИНСТРУКЦИЯ

Внимательно читая каждое утверждение, выберите тот вариант ответа, который больше всего соответствует вашему состоянию или мнению в настоящее время.

Возле вопроса напишите балл, обозначающую ваш ответ:

5 – абсолютно верно;

4 – скорее верно;

3 – отчасти верно, отчасти неверно;

2 – скорее неверно;

1 – абсолютно неверно.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. По утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим

2. Я хорошо координирую свои движения

3. Я испытываю утомление

4. Мне необходимо усилие, чтобы вникнуть в то, что говорят окружающие

5. Внезапно у меня бывает сильное сердцебиение

6. Я принимаю пищу машинально, не испытывая при этом удовольствия

7. Окружающий меня мир кажется нереальным

8. Я вздрагиваю от внезапного шума

9. Я настолько живо вспоминаю отдельные события, что при этом как бы вновь переживаю их

10. Я абсолютно здоров физически

11. Мне доставляет удовольствие быть среди других людей

12. Часто я действую так, будто мне угрожает опасность

13. Меня нельзя упрекнуть в рассеянности

14. Я часто вижу один и тот же страшный сон

15. Определенно, я виноват перед людьми

16. Пустяки раздражают меня

17. Я стараюсь не смотреть телевизор, если показывают хронику драматических событий

18. Мне нравится моя работа

19. Я пережил серьезную утрату

20. Я хорошо высыпаюсь по ночам

21. Я никогда не вижу страшных снов

22. Иногда мне хочется напиться

23. Мои близкие сильно беспокоятся из-за моей работы

24. У меня бывает ощущение, что время течет как бы замедленно

25. Иногда я обращаюсь к врачу только потому, что хочу немного отдохнуть

26. Многие вещи потеряли для меня интерес

27. Без всякого повода я могу выйти из себя

28. Мне следовало бы соблюдать диет

29. Я стараюсь избегать разговоров на неприятные темы

30. Бывает, что я забываю вещи

31. Иногда мне кажется, что даже близкие люди не понимают меня

32. Мне необходимо лучше контролировать эмоции

33. Прошлые события подчас вспоминаются более ярко, чем то, происходит сейчас

34. Мне иногда кажется, что мир вокруг меня теряет краски

35. Я просыпаюсь от внезапного страха

36. Мне стоит больших усилий работать в прежнем ритме

37. Временами я испытываю озноб

38. Мне хочется помогать людям, попавшим в беду

39. Недавно мне пришлось столкнуться с весьма опасными обстоятельствами

40. Я чувствую себя более уверенно, чем многие из моих сверстников

41. Я засыпаю с трудом

42. Я испытываю чувство одиночества

43. Мне бывает трудно вспоминать то, что происходило совсем недавно

44. Я чувствую, что становлюсь другим человеком

45. Меня радуют порой самые незначительные вещи

46. Я чувствую прилив сил

47. По утрам я просыпаюсь с большим трудом

48. Мои мысли постоянно возвращаются к тому, о чем не хочется думать

49. Я испытываю чувство стыда

50. Обычно я не обращаюсь к врачу, даже если чувствую, что не совсем здоров

51. Мой сон настолько крепок, что громкие звуки или яркий свет не могут мне помешать

52. Мне говорят, что я вскрикиваю во сне

53. Я часто думаю о будущем

54. Иногда я сержусь

55. Я боюсь, что могу натворить что-то вопреки своим намерениям

56. Бывает, что я забываю то, что хотел сказать или сделать

57. В последнее время мое настроение ухудшилось

58. Мне не на кого положиться

59. Хотелось бы, чтобы моя семья уделяла мне больше внимания

60. Определенно, я люблю рисковать

61. Мне нравится «черный юмор»

62. Я во всем полагаюсь на самого себя

63. Я постоянно чувствую потребность что-нибудь жевать, даже не испытывая голода

64. Иногда мне кажется, что я запутался в жизни

65. Мне кажется, что я не сумел сделать того, что от меня требовалось

66. Я испытываю интерес и вкус к жизни

67. Мне весело и легко в компании людей

68. Я много и плодотворно работаю

69. Часто я забываю, куда положил ту или иную вещь

70. Я стараюсь ни с кем не обсуждать свои проблемы

71. Я никогда не испытывал страха

72. Мне было бы полезно побыть одному

73. Делая какое-либо дело, я часто думаю совсем о другом

74. Моя жизнь разнообразна и насыщена событиями

75. Я никогда не совершал поступков, за которые мне было бы стыдно

76. Чужие трудности мало кого волнуют

77. Я ощущаю себя гораздо старше своих лет

78. Мне кажется, что меня ожидает счастливое будущее

79. В жизни мне пришлось испытать такое, что лучше не вспоминать

80. Я остро воспринимаю чужую боль

81. Мне кажется, я потерял способность радоваться жизни

82. Меня беспокоят головные боли

83. Легкие заработки обычно связаны с нарушением закона

84. Я не прочь подзаработать лишнего

85. Посторонние звуки отвлекают меня

86. Я стараюсь не вступать в драку, если дело меня не касается

87. Я верю в торжество справедливости

88. Мое сердце работает как обычно

89. Иногда я принимаю таблетки

90. Есть вещи, которые я не могу себе простить

91. Определенно, мне нужно время, чтобы прийти в себя

92. Алкоголь хорошо снимает любой стресс

93. Я не склонен жаловаться на здоровье

94. Мне хочется все крушить на своем пути

95. Большинство людей озабочено лишь собственным благополучием

96. Мне нелегко сдерживать свой гнев

97. Я считаю, что прав тот, кто сильнее

98. У меня никогда не было обмороков

99. Мне следовало бы научиться избегать конфликтов

100. Я приобрел в жизни хороших друзей

101. Меня считают уравновешенным человеком

102. Нервное напряжение хорошо снимает сауна

103. Я чувствую растерянность

104. Часто мне кажется, что меня подстерегает опасность

105. Я работаю, не чувствуя усталости

106. Я испытываю сильное внутреннее возбуждение

107. Мне трудно сосредоточиться одновременно на нескольких делах

108. Часто я совершаю непроизвольные действия в ответ на неожиданный звук или движение

109. Я чувствую себя вполне уверенным

110. Мне есть за что благодарить судьбу

**Обработка результатов**

1. Сверхбдительность.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 2, 32, 46, 58, 62, 70, 98, 105, 106, 109. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

1. Преувеличенное реагирование.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 8, 12, 39, 102, 104, 108.

Подсчитайте среднее арифметическое значение.

1. Притупленность эмоций.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 3, 4, 6, 7, 13. 24, 26, 34, 45, 64, 66, 74, 81.

Суммируйте значения (вопросы: 3, 4, 6, 7, 24, 26, 34, 64, 81) и отнимите значения по оставшимся вопросам (13, 45, 66, 74), полученную величину разделите на 9.

1. Агрессивность.

Данная шкала соответствует Следующим вопросам: 60, 83, 84, 87, 94, 96, 97, 99.

Подсчитайте среднее арифметическое значение.

1. Нарушения памяти и концентрации внимания.

Данная шкала соответствует- следующим вопросам: 30, 36, 43, 56, 69, 73, 85, 91, 107. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

1. Депрессия.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 19, 26, 34, 42, 48, 57, 64, 81, 91, 82, 72. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

1. Общая тревожность.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 5, 16, 31, 37, 55, 59, 76, 103.

Подсчитайте среднее арифметическое значение.

1. Приступы ярости.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 54, 84, 86, 88, 96, 101.

Суммируйте значения (вопросы: 54, 84, 96) и отнимите значения по оставшимся вопросам (86, 88, 101), полученную величину разделите на 3.

1. Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 22, 25, 50, 63, 89, 92, 102.

Суммируйте значения (вопросы: 22, 25. 63, 89. 92) и отнимите значения по оставшимся вопросам (50, 102), полученную величину разделите на 3.

1. Непрошеные воспоминания и галлюцинаторные переживания.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 7, 9, 17, 19, 29, 33, 48, 71, 79.

Подсчитайте среднее арифметическое значение.

11, Проблемы со сном (трудности с засыпанием и прерывистый сон).

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 1, 14, 20, 21, 35, 41. 47, 51, 52.

Суммируйте значения (вопросы: 14, 35, 41, 47, 52) и отнимите значения по оставшимся вопросам (1, 20, 21, 51), полученную величину разделите на 4.

1. «Вина выжившего».

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 15, 38, 49, 65, 80, 90.

Подсчитайте среднее арифметическое значение.

1. Оптимизм.

Данная шкала соответствует следующим вопросам: 10, 11, 18, 40, 44, 53, 67, 68, 75, 77, 78, 93, 100, 110. Подсчитайте среднее арифметическое значение.

**Тест ИТО Л.Н. Собчик (Индивидуально типологический опросник / Методика Собчик)**

Тест ИТО Л.Н. Собчик  (психология индивидуальности) направлен на диагностику самосознания, самооценки, самоконтроля личности. Ведущие тенденции (свойства личности, черты характера) определяют индивидуальный тип переживания, силу и направленность мотивации, стиль межличностного общения и познавательных процессов.

*Инструкция.*

Прочитав каждое утверждение, зачеркните "Да" перед номером соответствующего утверждения, если согласны с утверждением или "Нет" если не согласны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ответ ДА** | **Ответ НЕТ** | **Утверждение** |
| Да | Нет | 1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним |
| Да | Нет | 2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер |
| Да | Нет | 3. Я лучше справляюсь с работой в тиши и одиночестве чем в присутствии многих людей или в шумном месте |
| Да | Нет | 4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи |
| Да | Нет | 5. Я очень редко заговариваю первым с незнакомыми людьми |
| Да | Нет | 6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках |
| Да | Нет | 7. Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели |
| Да | Нет | 8. Я часто тревожусь по пустякам |
| Да | Нет | 9. В моих неудачах виноваты определенные люди |
| Да | Нет | 10. Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь |
| Да | Нет | 11. Меня мало касается все, что случается с другими |
| Да | Нет | 12. Мне интересны яркие, артистичные личности |
| Да | Нет | 13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих |
| Да | Нет | 14. В шумной компании я чаще всего - в роли только наблюдателя |
| Да | Нет | 15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей |
| Да | Нет | 16. Я – человек абсолютно правдивый и искренний |
| Да | Нет | 17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми |
| Да | Нет | 18. Меня часто тянет к шумным компаниям |
| Да | Нет | 19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно |
| Да | Нет | 20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых |
| Да | Нет | 21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать прежде чем начать действовать |
| Да | Нет | 22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнения, когда я уверен в своей правоте |
| Да | Нет | 23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода |
| Да | Нет | 24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мною порядок |
| Да | Нет | 25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей |
| Да | Нет | 26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов |
| Да | Нет | 27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь |
| Да | Нет | 28. Я чрезвычайно чувствителен к изменениям в настроении окружающих меня людей |
| Да | Нет | 29. Я могу не смущаясь дурачиться в веселой компании |
| Да | Нет | 30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей |
| Да | Нет | 31. Я никогда не поступаю как эгоист |
| Да | Нет | 32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение |
| Да | Нет | 33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один, а не в присутствии многих людей |
| Да | Нет | 34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела |
| Да | Нет | 35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей |
| Да | Нет | 36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет |
| Да | Нет | 37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным |
| Да | Нет | 38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие |
| Да | Нет | 39. Я всегда бываю упрям в тех случаях, когда уверен в своей правоте |
| Да | Нет | 40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и неинтересно |
| Да | Нет | 41. Никто не может навязать мне свое мнение |
| Да | Нет | 42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками |
| Да | Нет | 43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих |
| Да | Нет | 44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с попутчиками |
| Да | Нет | 45. Я никогда не вру |
| Да | Нет | 46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следовало сделать сегодня |
| Да | Нет | 47. Я вечно ни чем не доволен |
| Да | Нет | 48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях |
| Да | Нет | 49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой |
| Да | Нет | 50. Мне нравится командовать другими |
| Да | Нет | 51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела |
| Да | Нет | 52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких |
| Да | Нет | 53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права |
| Да | Нет | 54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи |
| Да | Нет | 55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроя тех, кто меня окружает |
| Да | Нет | 56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью |
| Да | Нет | 57. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся |
| Да | Нет | 58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление |
| Да | Нет | 59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений |
| Да | Нет | 60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения |
| Да | Нет | 61. Меня любят все мои друзья |
| Да | Нет | 62. У меня трагичная судьба |
| Да | Нет | 63. У меня много близких друзей |
| Да | Нет | 64. Я самый несчастный человек на свете |
| Да | Нет | 65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах |
| Да | Нет | 66. Я стараюсь быть таким «как все», не выделяться среди других |
| Да | Нет | 67. Я – человек спокойный, уравновешенный |
| Да | Нет | 68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом «взорваться»гневной реакцией |
| Да | Нет | 69. Я очень чувствителен к изменениям погоды |
| Да | Нет | 70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях |
| Да | Нет | 71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок |
| Да | Нет | 72. Я люблю ходить в гости |
| Да | Нет | 73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие |
| Да | Нет | 74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей |
| Да | Нет | 75. Я никогда не испытываю желания выругаться |
| Да | Нет | 76. Я никого никогда не обманывал |
| Да | Нет | 77. Мне никто не нужен и я не нужен никому |
| Да | Нет | 78. Я – человек застенчивый |
| Да | Нет | 79. Мне ужасно не везет в жизни |
| Да | Нет | 80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности |
| Да | Нет | 81. Я бы очень переживал, если бы кого-то задел или обидел |
| Да | Нет | 82. Меня ни чем не испугать |
| Да | Нет | 83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем |
| Да | Нет | 84. В своих неудачах я в первую очередь виню самого себя |
| Да | Нет | 85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды |
| Да | Нет | 86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу |
| Да | Нет | 87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома» |
| Да | Нет | 88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей |
| Да | Нет | 89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение |
| Да | Нет | 90. Я никогда не сержусь |
| Да | Нет | 91. Я отвечал на все вопросы очень правдиво |

***Ключ к Тесту ИТО Л.Н. Собчик***

Ложь:  
Да 16, 31, 45, 46, 60, 61, 75, 76, 90

Аггравация:  
Да 2, 17, 32, 47, 62, 64, 77, 79

Экстраверсия:  
Да 12, 27, 29, 42, 44, 72  
Нет 14, 57, 87

Спонтанность:  
Да 4, 19, 21, 34, 49, 50  
Нет 6, 65, 80

Агрессивность:  
Да 7, 22, 36, 37, 51, 53, 68  
Нет 66, 81

Ригидность:  
Да 9, 24, 26, 39, 41, 56  
Нет 71, 83, 86

Интроверсия:  
Да 3, 5, 33, 35, 48, 78  
Нет 18, 20, 63

Сензитивность:  
Да 15, 28, 43, 59, 89  
Нет 11, 13, 30, 74

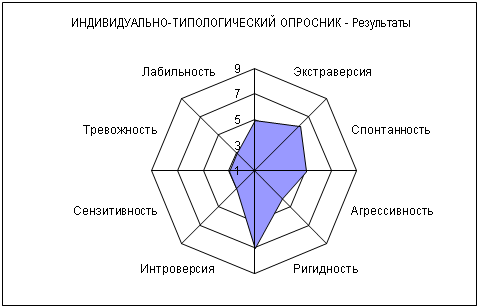
Тревожность:  
Да 8, 23, 38. 52, 54, 69, 84  
Нет 67, 82

Лабильность:  
Да 10, 25, 40, 55, 58  
Нет 70, 73, 85, 88

***Интерпретация Теста ИТО Л.Н. Собчик***

Перечень факторных шкал:

* *ложь* (неискренность, тенденция показать себя в лучшем свете)
* *аггравация* (стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера)
* *экстраверсия* (обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность)
* *спонтанность* (непродуманность в высказываниях и поступках)
* *агрессивность* (активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов)
* *ригидность* (инертность, тугоподвижность) установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений)
* *интроверсия* (обращенность в мир субъективных представлений и переживаний, тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей сдержанность, замкнутость)
* *сензитивность* (впечатлительность, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив)
* *тревожность* (эмоциональность, восприимчивость, незащищённость)
* *лабильность* (эмотивность, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности)

***Пример представления результата: ***

На круговой диаграмме 8 последних шкал объединены в четыре полярные пары: экстраверсия – интроверсия, спонтанность – сензитивность и т.п.

Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по 8 шкалам (исключая шкалы “ложь” и “аггравация”):

* 0-1 балл – гипоэмотивность, плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании;
* *3–4 балла (норма значения теста) – гармоничная личность;*
* 5–7 баллов (умеренная выраженность) – акцентуированные черты;
* 8–9 баллов (избыточная выраженность) – состояние эмоциональной напряженности, затрудненная адаптация.

Тенденции, компенсированные полярными свойствами (то есть антитенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта, если показатели выше 5 баллов. Для нормы (в пределах 4 баллов) это свидетельство сбалансированности разнонаправленных свойств.

Социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность и т. д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (более 4 баллов) по соседствующим типологическим свойствам.

По шкалам “аггравация” и “ложь” можно судить о надежности полученных результатов:

* высокие показатели по шкале “ложь” выявляют неискренность и тенденцию показать себя в лучшем свете;
* высокие показатели по шкале “аггравация” выявляют стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера;
* если хотя бы по одной из этих шкал набрано более 5 баллов, данные недостоверны.

***Тест «Шкала локуса контроля»***

*(Дж. Роттер)*

**Цель**: определение уровня сформированности субъективного контроля, который позволяет оценить в какой степени человек готов брать на себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него.

**Инструкция**. Вам предлагается 44 утверждения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте «естественный» ответ. Помните, что в тесте «плохих» и «хороших» ответов нет. Предпочтителен тот вариант, который первым пришел вам в голову.

Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» («да»), если не согласны – знак «–» («нет»).

Тест

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от особенностей и собственных усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не хотят уступать и приспосабливаться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, и если уж суждено кому-то заболеть, то с этим ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководители полностью контролируют действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств, например, от настроения учителя, а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю в то, что смогу их осуществить.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем лекарства и врачи.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались наладить совместную семейную жизнь, у них скорее всего, ничего не получится.
15. То хорошее, что я делаю в жизни, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Я думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать свою жизнь далеко вперед, потому что многое зависит не от меня, а от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то могу расположить к себе почти любого человека.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
30. Иногда трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успехов в своей работе, скорее всего просто не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

1. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, а не я.
2. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
3. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.
4. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
5. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
6. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
7. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, не надеясь на помощь других людей и не полагаясь на судьбу.
8. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
9. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
10. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
11. Многие мои успехи стали возможными только благодаря помощи других людей.
12. Большинство неудач в моей жизни произошло от моих незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

**Обработка результатов**.

Подсчитайте количество совпавших ответов по каждой шкале (количество совпадений по шкале равняется количеству баллов по ней, при этом, если по шкале, например, совпало 5 положительных и 3 отрицательных баллов, то сумма баллов по этой шкале равна 8 баллам):

1. ***Шкала общей интернальности***:

**«+»** 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44;

**«–»** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43.

1. ***Шкала интернальности в области достижений***:

**«+»** 12, 15, 27, 32, 36, 37; и **«–»**1, 5, 6, 14, 26, 43.

1. ***Шкала интернальности в области неудач***:

**«+»** 2, 4, 20, 31, 42, 44;

и **«–»**7, 24, 33, 38, 40, 41.

1. ***Шкала интернальности в семейных отношениях***:

**«+»** 2, 16, 20, 32, 37;

и **«–»**7, 14, 26, 28, 41.

1. ***Шкала интернальности в области производственных отношений***:

**«+»** 19, 22, 25, 42;

и **«–»**1, 9, 10, 30.

1. ***Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни***:

**«+»** 13, 34;

и **«–»**3, 23.

***Локус контроля*** (лат. *locus* – место, местоположение и франц. *contrôle* – проверка) – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный или внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный или внутренний локус контроля), то есть локус контроля является двухполюсной характеристикой: на одном полюсе находятся интерналы, на другом – экстерналы.

***Экстернальный тип (0-11 баллов)*** – человек интерпретирует все происходящие в его жизни события как зависящие не от него, а от каких-то других сил (Бога, судьбы, условий окружающей среды, случайности, везения или невезения, других людей и их действий и т.д.). Экстерналы эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность. Поскольку экстернал не чувствует себя способным как-либо влиять на свою жизнь, контролировать развитие событий, он снимает с себя всякую ответственность за всё происходящее с ним.

***Смешанный тип*** ***(12-32 балла)*** – характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п., то есть человек в разных обстоятельствах может вести себя и как интернальный и как экстернальный типы.

***Интернальный тип (33-44 балла)*** – человек, имеющий высокий уровень субъективного контроля и считающий, что большинство важных событий в его жизни зависит от его личностных качеств (компетентности, целеустремленности, упорности, уровня способностей и т.п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности. Он считает, что может влиять на события своей жизни, управлять ими и, следовательно, нести ответственность за них и за свою жизнь в целом. Люди, имеющие такой локус контроля, обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

***Шкала интернальности в области достижений***. Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом проследить свои цели в будущем. Низкие показатели по данной шкале говорят о том, человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

***Шкала интернальности в области неудач***. Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели по шкале свидетельствуют о том, что, испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом своего невезения.

***Шкала интернальности в семейных отношениях***. Высокие показатели по шкале означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий показатель указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнёров причиной значимых ситуаций, возникающих в семье.

***Шкала интернальности в области производственных отношений***. Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т.д. Низкий – указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению или невезению.

***Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни***. Высокие показатели по шкале свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во многом ответственным за своё здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким показателем по шкале считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придёт в результате действия других людей, прежде всего врачей.

***Тест «Транзактный анализ общения»***

Транзакция – единица акта общения, в течение которой собеседники находятся в одном из трех состояний «я».

В процессе взаимодействия могут в большей или меньшей мере проявляться такие состояния человека: состояние «родителя», «взрослого», «ребенка». Эти три состояния сопровождают человека всю жизнь.

Зрелый человек умело использует разные формы поведения, гибко проявляя себя в том или ином состоянии в зависимости от его целей и жизненных обстоятельств.

Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «я» в вашем поведении.

Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более взрослые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
16. Я – увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Обработка результатов тестирования-самотестирования.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам:

* I (состояние «ребенок»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.
* II (состояние «взрослый»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.
* III (состояние «родитель»): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Если у вас получится формула II, I, III, то это значит, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям.

Если у вас получилась формула III, I, II, то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.

Если на первом месте в формуле состояние I («ребенок»), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.

***Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г.В.Резапкиной)***

Шкалы: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия В данной модификации исключена шкала “Чувство вины“, убраны двойные отрицания, упрощены формулировки, дана текстовая (популярная) интерпретация.

Назначение теста

Диагностика различных форм агрессивного поведения.

Ответьте "Да" или "Нет" на следующие вопросы.

Тест

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Мне не раз приходилось драться.

9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

13. Я думаю, что многие люди не любят меня.

14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.

19. Меня легко обидеть.

20. Многие люди мне завидуют.

21. Если я злюсь, я могу выругаться.

22. Если не понимают слов, я применяю силу.

23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.

24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

29. На удар я отвечаю ударом.

30. В споре я часто повышаю голос.

31. Я раздражаюсь из-за мелочей.

32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Ключ к тесту

Шкалы Вопросы

Ф 1 8 15 22 29

К 2 9 16 23 30

Р 3 10 17 24 31

Н 4 11 18 25 32

О 5 12 19 26 33

П 6 13 20 27 34

С 7 14 21 28 35

За каждое совпадение с ключом начисляется (1) один балл.

Средний уровень агрессии равен (3) трем баллам. Если показатели испытуемого превышают это значение, можно говорить о выраженности одной из следующих форм агрессивного поведения:

• **Физическая агрессия (Ф):** вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

• **Косвенная агрессия (К):** конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

• **Раздражение (Р):** плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется – см. «физическая и косвенная агрессия».

**• Негативизм (Н**): реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

**• Обидчивость (О):** готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

• **Подозрительность (П):** готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**• Словесная агрессия (С**): за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Тест -  ***Умеете ли вы быть счастливым?***

У каждого в жизни есть моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые, по крайней мере, внешне, всегда выглядят довольными собой, и не расстраиваются по пустякам.

А к какой категории людей принадлежите Вы?

Умеете ли быть счастливым?

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

**1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:**

а) все было скорее плохо, чем хорошо;

б) было скорее хорошо, чем плохо;

в) все было отлично.

**2. В конце дня обыкновенно:**

а) недовольны собой;

б) считаете, что день мог бы пройти и лучше;

в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

**3. Когда смотрите в зеркало, думаете:**

а) "О, Боже, время беспощадно!";

б) "А что, совсем еще неплохо!";

в) "Все прекрасно!"

**4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:**

а) "Ну мне-то никогда не повезет!";

б) "А, черт! Почему же не я?";

в) "Однажды так повезет и мне!"

**5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:**

а) "Вот так однажды будет и со мной!";

б) "К счастью, меня эта беда миновала!";

в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!" и начинаете думать о чем-то хорошем.

**6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:**

а) ни о чем не хочется думать;

б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит;

в) довольны, что начался новый день, и ожидаете от жизни приятных сюрпризов.

**7. Думаете о Ваших приятелях:**

а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы»;

б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы»;

в) «Прекрасные люди!»

**8. Сравнивая себя с другими, находите, что:**

а) "Меня недооценивают";

б) "Я не хуже остальных";

в) "Я замечательный человек!"

**9. Если Ваш вес увеличился на три-четыре килограмма:**

а) впадаете в панику;

б) считаете, что в этом нет ничего особенного;

в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

**10. Если Вы угнетены:**

а) клянете судьбу;

б) знаете, что плохое настроение пройдет;

в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ: **а - 0 очков; б - 1 очко; в - 2 очка**.

**17-20 очков**. Вы достаточно счастливый человек, что прямо не верится, что такое возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?

**13-16 очков.** Наверное, Вы "оптимально" счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у Вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно. Вам можно позавидовать!

**8-12 очков**. Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой "50/50". Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

**0-7 очков**. Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Добавьте ярких красок и положительных эмоций в свою жизнь. Она дана вам на время, проведите ее так, чтобы вам можно было позавидовать! Это зависит только от вас.

***ТЕСТ - черты психики человека(опросник Айзенка)***

Они получили название ЭКСТРАВЕРСИЯ — ИНТРОВЕРСИЯ и НЕЙРОТИЗМ — ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

Выраженные экстраверты, так же, как и выраженные интроверты, — редкость.

Большинство людей в своем поведении сочетают черты экстраверсии или интроверсии, в зависимости от ситуации проявляя те или другие.

При этом черты экстра- или интроверсии могут преобладать (потенциальные экстраверты и интроверты) или быть выраженными практически одинаково (амбиверты).

Экстравертам, как правило, свойственны общительность, легкость вступления в контакт, их круг общения широк, но не очень глубок: имея много знакомых, приятелей и тех, кто к нему хорошо относится, экстраверт может не иметь настоящих друзей.

Такие люди привлекают других своим обаянием, активностью, живостью, но они не склонны вдаваться в тонкости и нюансы взаимоотношений, анализировать мысли и чувства — ни свои, ни партнеров по общению. Экстраверты эмоциональны, они живо откликаются на происходящее, их эмоции легко “прочитать” по голосу, мимике, жестикуляции.

Экстраверты недостаточно хорошо умеют контролировать свои эмоции, могут быть несдержанны и импульсивны, действовать под влиянием момента, необдуманно. В стрессовой ситуации экстраверт вспылит, а, возможно, будет агрессивен.

Экстраверты любят новое. Более того, они испытывают постоянную потребность в новых впечатлениях, поэтому они инициативны, с охотой берутся за новые дела (и далеко не всегда их завершают), легко адаптируются к изменениям.

Экстраверты легко принимают решения, любят рисковать, причем далеко не всегда их рискованные поступки оправданы.

Интроверт, в противоположность экстраверту, замкнут и имеет достаточно ограниченный круг контактов. При необходимости общаться с новыми людьми или в большой компании он часто испытывает трудности, смущается и тревожится.

Зато интроверт преданный друг, ценящий глубокие и прочные взаимоотношения; его друг или близкий человек скорее всего тоже интроверт. Как правило, интроверты серьезны, склонны к занятиям, требующим сосредоточенности и длительных усилий, возможно, даже однообразных и монотонных (то, что ужасно для экстраверта).

Их интересуют абстрактные дисциплины — наука, философия, но самое интересное для интроверта — он сам.

Интроверт склонен к самоанализу, к длительному обдумыванию своего поведения и переживаний, часто задним числом, что в сложных ситуациях легко переходит в самокопание и самобичевание. Стороннему наблюдателю интраверт может показаться сухим и малоэмоциональным, но это не совсем так.

Интроверты сдержанны в проявлении эмоций и не делают свои переживания достоянием партнеров по обще­нию, поэтому их переживания иногда нелегко понять, однако они могут быть не менее интенсивными, чем у экстравертов.

нейротизм — эмоциональная стабильность, характеризует эмоциональную устойчивость человека. Лица с высоким нейротизмом склонны к частой смене настроения и выраженной реакции на стресс. Даже мелкая проблема или неудача порой вызывает сильную эмоциональную реакцию или дезорганизует поведение.

Таким людям свойственны повышенная эмоциональная чувствительность, впечатлительность, тревожность, низкая самооценка, неуверенность в себе.

В стрессовых ситуациях легко возникают беспокойство, раздражительность, чувство вины и другие симптомы эмоционального неблагополучия.

Человек с высоким нейротизмом — это совершенно необязательно невротик, но в неблагоприятной ситуации невроз или другие нарушения (психические или соматические) у него развиваются чаще, чем у эмоционально стабильных людей.

Эмоционально стабильные люди не склонны к беспокойству, сохраняют спокойствие и способность эффективно действовать в стрессовых ситуациях, не боятся проблем и трудностей и стремятся их преодолевать.

Большинство людей находятся не на краях континуума нейротизм — эмоциональная стабильность, а занимают промежуточное положение, тяготея к тому или иному полюсу.

Личностный опросник Айзенка

ИСПЫТУЕМЫЙ. Возраст от шестнадцати лет.

Испытуемый письменно заполняет опросник.

Отвечать – ДА (+) – если согласен, НЕТ (-) – если не согласен

При возникновении вопросов или сомнений в процессе заполнения опросника следует избегать содержательного обсуждения вопросов теста и указать, что испытуемый должен отвечать так, как ему кажется; так, как он понимает содержание вопроса, первое, что ему придет в голову; что в тесте нет правильных и неправильных ответов и т.п.

ТЕСТ-ОПРОСНИК Г.АЙЗЕНКА

Адаптирован А.Г. Шмелевым

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?

2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, одобрить, выразить сочувствие?

3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений?

5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?

7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?

Да Нет

9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?

12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?

13. Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?

16. Верно ли, что Вас легко задеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?

19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все “горит” в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?

20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?

21. Много ли Вы мечтаете?

22. Если на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?

23. Часто ли Вас терзает чувство вины?

24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто напряжены до предела?

27. Считают ли Вас живым и веселым человеком?

28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что можно было сделать лучше?

29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?

30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли приходят Вам в голову?

32. Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что вас интересует, в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у людей?

Да Нет

33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?

35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?

36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?

37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?

38. Верно ли, что Вы раздражительны?

39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действия?

40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и “ужасах”, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

43. Часто ли Вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что Вы любитель поговорить и никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?

49. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?

50. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?

51. Трудно ли получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?

52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

56. Любите ли Вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли Вы бессонницей?

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ.

**Искренность**: ответы “да” на вопросы 6, 24, 36;

ответы “нет” на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

**Экстраверсия**: ответы “нет” на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51; ответы “да” на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

**Нейротизм:** ответы “да” на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

ОБРАБОТКА. По каждому из трех показателей “Искренность”, “Экстраверсия” и “Нейротизм” подсчитывается количественный показатель: начисляется по 1 баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

1. Шкала “Искренность”

0—3 — откровенный (результат испытуемого пригоден для интерпретации);

4—6 — ситуативный (испытуемый не был до конца искренен; результаты можно интерпретировать с осторожностью, учитывая, что испытуемый, заполняя тест, скорее всего хотел выглядеть лучше, нежели на самом деле);

7—9 — лживый (результат недостоверен, тест непригоден для дальнейшей работы). В данном случае речь не идет о лживости как особенности личности, а лишь о том, что при ответах на вопросы теста испытуемый по какой-то причине не был правдив.

2. Шкала “Экстраверсия”

0—2 — сверхинтроверт

3—6 — интроверт

7—10 — потенциальный интроверт

11—14 — амбиверт

15—18 — потенциальный экстраверт

19—22 — экстраверт

23—24 — сверхэкстраверт

3. Шкала “Нейротизм”

0—2 — сверхстабилен эмоционально

3—6 — стабилен

7—10 — потенциально стабилен

11—14 — нормостеник

15—18 — потенциальный нейротизм

19—22 — нейротизм

23—23 — сверхнейротизм.

***ТЕСТ - Четырехмодальный эмоциональный вопросник Л.А.Рабинович***

Шкалы: эмоциональные переживания: радость, гнев, страх, печаль

Назначение теста - Тест позволяет выявить устойчивые эмоциональные переживания респондентов, их склонность к оптимистичности или пессимистичности, к позитивному или негативному эмоциональному фону.

Инструкция к тесту

Перед вами ряд утверждений. Выберите тот вариант ответа, который вам больше всего подходит.

Поскольку в разные периоды жизни вы, возможно, отвечали бы на один и тот же вопрос по-разному, отвечайте исходя из того, что характерно для вас сейчас, в настоящее время.

Варианты ответов:

**• Безусловно, да;**

**• Пожалуй, да;**

**• Пожалуй, нет ;**

**• Безусловно, нет.**

**Баллы за ответы начисляются по следующей схеме:**

• Безусловно, да – 4 балла;

• Пожалуй, да – 3;

• Пожалуй, нет – 1;

• Безусловно, нет – 0.

Тест

1. Вы не решитесь пойти ночью в любое страшное место, даже если дело идет на спор?

2. Часто ли у вас портится настроение, находит уныние, хандра?

3. Можно ли сказать, что ваше настроение бывает чаще всего веселым и бодрым?

4. Страшно ли вам бывает идти по темной, пустынной улице?

5. Страшно ли вам смотреть вниз с большой высоты?

6. Часто ли вы испытываете чувство неудачи, неудовлетворенности собой, разочарования в себе?

7. Если бы над вами зло подшутили, привело бы это вас в состояние гнева?

8. Овладевает ли вами негодование, если не выполняются ваши требования?

9. Легко ли вы заражаетесь радостным настроением окружающих?

10. Можно ли о вас сказать, что вы не верите в свои силы?

11. Считаете ли вы, что ваши жизненные обстоятельства дают вам много поводов для негодования, возмущения?

12. Вызывают ли у вас страх страшные сцены в кинофильмах?

13. У Вас часто появляется желание с кем-нибудь поссориться?

14. Можно ли сказать, что у вас преобладает радостное мироощущение?

15. Можно ли назвать вас несмелым человеком?

16. Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у вас раздражение?

17. Испытываете ли вы боязнь, когда вам необходимо обратиться начальнику, вышестоящему лицу?

18. Бываете ли вы активным участником веселья в компаниях?

19. Вас легко рассердить?

20. Можно ли сказать о вас, что вы человек печальный?

21. Можно ли о вас сказать, что в вас преобладает грустное и унылое настроение?

22. Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?

23. Боитесь ли вы темноты в незнакомой обстановке?

24. Считаете ли вы себя веселым человеком?

25. Вы не склонны предаваться невеселым, мрачным мыслям?

26. Вами овладевает неприятное чувство в лифте, в туннеле?

27. Часто ли неудачи приводят вас в отчаяние?

28. Можете ли вы сказать про себя, что вы по своей натуре оптимист?

29. Вызывают ли у вас чувство тоски книги с плохим концом?

30. Боитесь ли вы выходить на сцену, выступать перед большой аудиторией?

31. Вы неуступчивы?

32. Вами овладевает злость, если вы очень торопитесь, а вам помешали?

33. Когда на вас кричат, вам хочется ответить тем же?

34. Свойственно ли вам переживать чувство страха при сильной грозе?

35. Если вы терпите поражение в споре, овладевает ли вами раздражение и злость?

36. Испытываете ли вы радость, когда находите решение важной для вас задачи?

37. Можете ли вы присоединиться к мнению, что в жизни больше невзгод и печалей, чем радостей?

38. Кажется ли вам будущее бесперспективным и мрачным?

39. Может ли небольшое препятствие, мешающее достичь желаемого, вызвать у вас чувство подавленности?

40. Любите ли вы веселое оживление и суету вокруг себя?

41. Легко ли вы ощущаете чувство потери чего-то?

42. Овладевает ли вами раздражение, если, как вам кажется, вас не понимает близкий человек?

43. Обычно по утрам у вас бодрое и радостное настроение?

44. Овладевает ли вами гнев так сильно, что вы долго не можете успокоиться?

45. Вы, вероятно, отказались бы заниматься каким-либо опасным видом спорта?

46. Бывает ли у вас чувство страха при необходимости посетить зубного врача или сделать укол?

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Ключ к тесту

**Радость**

• Ответы «Да» на вопросы: 3, 9, 14, 18, 22, 24, 25, 28, 36, 40, 43.

• Ответы «Нет»: 37.

**Гнев**

• Ответы «Да» на вопросы: 7, 8, 11, 13, 16, 19, 31, 32, 33, 35, 42, 44.

**Страх**

• Ответы «Да» на вопросы: 1, 4, 5, 12, 15, 17, 23, 26, 30, 34, 45, 46.

**Печаль**

• Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 20, 21, 27, 29, 37, 38, 39, 41.

• Ответы «Нет»: 25.

***ТЕСТ - Шкала депрессии Бека***

**Инструкция:** Опросник состоит из 21 группы утверждений. Читайте внимательно и выбирайте те утверждения, которые максимально точно отражают ваше самочувствие в течение ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛИ, включая СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ (это важно!).

**1. Настроение**

а - У меня хорошее настроение

б - Мне грустно или я испытываю тоску

в - Меня постоянно преследуют грусть или тоска, я не могу от них избавиться

г - Я настолько несчастен, а настроение такое плохое, что я не в силах это терпеть

**2. Беспокойство о будущем**

а - Я знаю, что у меня все будет просто отлично!

б - Меня немного беспокоит мое будущее

в - Кажется, я не смогу преодолеть свои трудности

г - Мое будущее беспросветно и ужасно

**3. Жизненный успех**

а - В жизни я состоялся, и весьма доволен собой

б - Мне меньше везет, чем другим - приходится больше напрягаться

в - Я ничего стоящего не добился в жизни

г - Моя жизнь - полоса сплошных неудач. Я - конченный неудачник

**4. Умение радоваться жизни**

а - Я вполне доволен жизнью и радуюсь ей

б - Большую часть времени мне скучно

в - Я не могу как раньше радоваться жизни - не получается

г - Абсолютно все меня угнетает или раздражает

**5. Чувство вины**

а - У меня нет ощущения, будто я кого-то обидел

б - Может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно

в - Я знаю, что причинил некоторым людям боль, и очень сожалею об этом

г - Я ужасный человек, слишком часто по моей вине страдали другие люди

**6. Самобичевание**

а - Меня определенно не за что наказывать

б - Кое в чем я виноват. Будет правильно, если понесу за это наказание

в - Я заслуживаю сурового наказания за все то, что причинил людям

г - Меня мало убить - такой я ужасный человек

**7. Чувство неполноценности**

а - В целом я доволен собой

б - Что-то во мне не так, и это меня удручает

в - Я себе во многом не нравлюсь

г - Я отвратителен сам себе

**8. Самооценка**

а - Я совсем не хуже остальных

б - У меня много слабостей и ошибок - больше, чем у других

в - Я бесполезный для общества человек

г - Я - полное ничтожество. Моя жизнь - бессмысленна

**9. Суицидальные тенденции**

а - У меня нет даже мысли о том, чтобы причинить себе какой-то вред

б - У меня возникают мысли о самоубийстве, но я не буду этого делать

в - Я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством, и не исключаю это

г - У меня есть план покончить жизнь самоубийством

**10. Плаксивость**

а - Я плачу не чаще обычного

б - Сейчас я плачу чаще, чем обычно

в - Я все время плачу и не могу остановиться

г - Раньше я мог заплакать, но теперь это не получается даже тогда, когда хочется

**11. Раздражительность**

а - Обычно я не раздражаюсь

б - Я раздражаюсь и досадую больше, чем раньше

в - Я все время на что-то раздражаюсь

г - Меня уже не раздражают вещи, которые должны были бы раздражать

**12. Безразличие к окружающим**

а - Люди мне всегда интересны

б - Я стал меньше интересоваться людьми, чем раньше

в - Я утратил почти весь интерес к людям, и они не вызывают у меня каких-либо чувств

г - Мне абсолютно безразличны все люди вокруг меня - и близкие, и чужие

**13. Способность принимать решения**

а - Я уверен в себе и легко решаю текущие дела

б - Я не так, как раньше, уверен в себе, стараюсь отложить некоторые решения

в - Без посторонней помощи мне очень трудно на что-нибудь решиться

г - Я не могу принимать никакие решения - для меня сейчас это крайне трудно

**14. Самооценка внешности**

а - Я выгляжу обычно - не хуже, чем раньше

б - Мне кажется, я выгляжу не так привлекательно, как раньше

в - В моей внешности есть устойчивые изменения - они делают меня непривлекательным

г - Мне кажется,моя внешность безобразная и отталкивающая

**15. Работоспособность**

а - Я работаю, как обычно - все успеваю, усталость не чувствую

б - Мне требуются дополнительные усилия, чтобы начать что-либо делать

в - Я заставляю себя работать - работаю на пределе своих сил

г - Совсем не могу работать. Вообще

**16. Сон**

а - Я быстро засыпаю, крепко сплю, просыпаюсь отдохнувшим

б - Утром я просыпаюсь непривычно усталым - как будто что-то делал ночью

в - Мне тяжело заснуть, и просыпаюсь я рано - не чувствую отдыха после сна

г - Я просыпаюсь раньше обычного и не могу спать больше 5 часов

**17. Утомляемость**

а - Я не чувствую усталости больше, чем обычно

б - Я утомляюсь быстрее, чем раньше

в - От любого дела чувствую себя уставшим

г - Чувствую постоянную усталость - делать что-то совершенно невозможно

**18. Аппетит**

а - У меня нормальный аппетит

б - Мой аппетит не такой, как раньше

в - Аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде

г - У меня вообще нет никакого аппетита

**19. Изменение веса**

а - Мой вес в последнее время существенно не менялся

б - В последнее время мой вес ощутимо изменился

в - Я значительно похудел в последнее время

г - Я очень сильно потерял в весе, и окружающие это отмечают

**20. Ипохондрические тенденции**

а - Я думаю о своем здоровье не чаще, чем обычно

б - Я обеспокоен неприятными ощущениями в теле (болями или расстройством желудка или запорами)

в - Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что мене сложно об этом не думать

г - Я полностью погружен в переживания о своем физическом самочувствии

**21. Сексуальная активность**

а - Я не заметил никаких изменений в моей половой жизни

б - Моя половая активность меньше, чем раньше

в - Моя половая активность значительно снизилась

г - Я утратил половую активность

**Обработка результатов:**

А – 0 баллов

Б – 1 балл

В – 2 балла

Г – 3 балла

.Результаты теста интерпретируются следующим образом:

* 0-9 — отсутствие депрессивных симптомов
* 10-15 — легкая депрессия (субдепрессия)
* 16-19 — умеренная депрессия
* 20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести)
* 30-63 — тяжёлая депрессия

**2) - ТЕСТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СЕМЬИ**

**ТЕСТ - Отец семейства**

Каков он, отец семейства?.. Чтобы узнать это лучше, жена должна ответить на 24 вопроса.

При ответе «согласна» вы получаете 2 очка, «не совсем» — 1, «не согласна» — 0.

Согласны ли вы с утверждением, что:

1. Муж лучше справляется со взрослыми детьми, чем с маленькими.

2. После развода дети должны оставаться с матерью.

3. Хороший муж обычно и хороший отец.

4. Мужчины не должны открыто проявлять свои чувства, как женщины.

5. При воспитании детей мнение отца решающее.

6. После рождения ребенка жена уделяет мужу меньше внимания.

7. Лучше жить без отца, чем терпеть плохого.

8. Так как считается, что жена делает все лучше мужа, пусть она и воспитывает детей.

9. Если ребенок не может с чем-то справиться, он должен всегда обращаться к матери.

10. Чем сильнее любовь к ребенку, тем легче его воспитывать.

11. Отец должен вмешиваться в воспитание ребенка только тогда, когда его об этом просит жена.

12. После развода родителей маленький ребенок, оставшийся с матерью, вообще не замечает отсутствия отца.

13. Матери обыкновенно слишком балуют детей.

14. Отцам полезно проводить отпуск вместе с семьей.

15. Мальчик еще с раннего возраста должен воспитываться иначе, чем девочка.

16. Некоторые дети предпочитают проводить свое время скорее с отцом, чем с матерью.

17. У вас часто возникает чувство, что для вашей жены ребенок важнее, чем вы.

18. Во всех вопросах воспитания вы можете успешно заменить жену.

19. Ребенок должен больше уважать отца, чем мать.

20. Ваша жена всегда вмешивается, когда вы начинаете заниматься с детьми.

21. При желании муж может справиться с новорожденным не хуже жены.

22. Отец более важен для сына, чем для дочери.

23. Ваша жена не воспринимает вас как серьезного воспитателя.

24. Когда в семье есть бабушка, воспитывать ребенка намного легче.

А теперь подсчитайте, сколько вы набрали очков в каждой группе ответов.

В первую группу входят ответы на вопросы: 1,4, 5, 12, 13, 15, 19, 22.

Во вторую группу: 2, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 23.

В третью группу: 3, 7, 10, 14, 16, 18, 21, 24.

В какой группе ответов вы набрали больше всего очков, к такому типу относится отец вашего семейства.

**Тип I — «традиционный».** Он глава семьи, полностью представляет ваши интересы в общении с «внешним миром». Он — «последняя инстанция» и при решении вопросов воспитания детей. Порой он до известной степени строг; большое значение придает дисциплине, требует от детей выполнения своих обязанностей. В многодетных семьях уделяет с каждым годом возрастающее внимание воспитанию детей, особенно сыновей. Но в принципе между ним и детьми нет задушевных отношений. Дети относятся к отцу сдержанно, чувствуя, что он не знает достаточно хорошо их нужды и желания.

**Тип II — «отец, главным образом озабоченный семейным благополучием».** Муж предоставляет полную свободу жене в вопросах воспитания детей. Считает, что он все равно не может заменить жену в этом деле, тем более что он постоянно загружен работой. Но даже в свободное время он не горит желанием позаниматься с детьми. И неудивительно, что спустя некоторое время и дети начинают относиться к нему отчужденно. В этом случае жена может прибегнуть к маленькой хитрости — время от времени уезжать на несколько дней к родным и оставлять детей под присмотром мужа. Тогда он поймет, что жена ему доверяет и как отцу.

**Тип III — «современный** отец». Для такого отца общение, забота о детях — вещи самые нормальные и естественные. Хотя у него и нет для этого столько свободного времени, сколько бы хотелось, вечера он обыкновенно проводит с детьми. Он любит детей, не стесняется это показать им, умеет не только играть с более взрослыми детьми, но и нянчить и присматривать за маленькими. Дети его обожают. Своими самыми сокровенными желаниями они от всего сердца делятся и с ним, и с матерью.

А теперь мы попросим ответить и жену, а затем сравнить свои ответы «за мужа» с его действительными ответами. Если есть большая разница, то вместе обсудите вопросы, ответы на которые особенно отличаются. Один такой разговор может быть весьма полезен и для родителей, и для детей.

**ТЕСТ - Стабильность брака**

Ответьте на 30 вопросов и сравнить ответы с «ключом».

1. Мое настроение чаще всего портится дома.

2. Любая мелочь приводит в нашей семье к ссоре.

3. Когда у меня случается неприятность, я ощущаю себя одиноким(ой).

4. Отдыхать во время отпуска гораздо приятнее с женой (мужем), чем одному.

5. Не люблю делиться своими производственными и общественными делами с женой (мужем).

6. Когда мне плохо, жена (муж) становится особенно чуткой (им) и внимательной (ым).

7. Я ни разу не слышал от жены (мужа) грубого слова.

8. Мне доставляет удовольствие проявлять заботу о жене (муже).

9. Уверен, что после брака любовь супругов затухает.

10. Жена (муж) обычно нежна и ласкова со мной.

11. Все наши ссоры быстро кончаются примирением.

12. Мы всегда отмечаем годовщину нашего брака.

13. Жена (муж) всегда готова поддержать меня во всех трудностях.

14. Почти все подруги (друзья) жены (мужа) мне нравятся.

15. Мои заботы жена (муж) близко к сердцу не принимает.

16. Предпочитаю встречаться со своими друзьями без жены (мужа).

17. Жена (муж) говорит о моей работе пренебрежительно.

18. Мы с женой (мужем) почти всегда одинаково расцениваем поступки людей.

19. У нас с женой (мужем) много общих интересов и увлечений.

20. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся жене (мужу).

21. По-моему, у меня в семье больше обязанностей, чем прав.

22. Брак ограничил мою свободу значительно больше, чем я ожидал(а).

23. Нельзя уступать жене (мужу), это приводит к подчинению и неравенству.

24. Меня раздражает то, что все житейские проблемы мне приходится решать самому(ой).

25. Не ожидал(а), что семейный быт отнимает столько времени и сил.

26. Интимные отношения всегда способствуют нашему примирению.

27. Нельзя не считаться с настроением жены (мужа).

28. Я редко проявляю свое плохое настроение дома.

29. Если семейная жизнь не сложилась, лучше сразу разойтись.

30. Жена (муж) умеет понять меня как никто другой.

**Ключ**

+ - 4, 6-8, 10-14, 18, 19, 26-28, 30

- - 1-3, 5, **9,** 15-17, 20-25, 29

За каждое соответствие с ключом вы получаете 1 балл.

**От 0 до 6 баллов.** Брак стоит на грани разрушения, и только обоюдное желание супругов что-то изменить может спасти угасающее чувство.

**От 7 до 14 баллов.** Можно говорить о некоторой напряженности в отношениях, но уважение к чувствам партнера и умение уступать могут очень позитивно сказаться на, может быть, немного поостывших отношениях.

**От 15 до** 24 **баллов.** Можно говорить о высоком уровне взаимопонимания в семье и ровной позитивной атмосфере. А если и случаются споры, то всегда находится способ их разрешения.

Для тех же, кто набрал **от** 25 **до 30,** можно сказать только одно — СЧАСТЛИВЧИКИ!

### ТЕСТ - Родительского стиля управления

Ниже приводится методика самооценки руководителем стиля управления.

***Инструкция:*** Ответьте в утвердительной форме на вопросы теста, касающиеся Вашего характера, привычек, склонностей. Обведите кружком те утверждения, которые соответствуют Вашему поведению и отношению к людям.

Если Вы никогда не сталкивались с такими ситуациями, постарайтесь представить, как бы Вы могли повести себя в них.

***Тест-опросник***

1. В работе с людьми я предпочитаю, чтобы они беспрекословно выполняли мои распоряжения.

2. Меня легко увлечь новыми задачами, но я быстро охладеваю к ним.

3. Люди часто завидуют моему терпению и выдержке.

4. В трудных ситуациях я всегда думаю о других, а потом о себе.

5. Мои родители редко заставляли меня делать то, чего я не хотел.

6. Меня раздражает, когда кто-то проявляет слишком много инициативы.

7. Я очень напряженно работаю, так как не могу положиться на своих подчиненных.

8. Когда я чувствую, что меня не понимают, я отказываюсь от намерения доказать что-либо.

9. Я умею объективно оценивать своих подчиненных, выделив среди них сильных, средних и слабых.

10. Мне приходится часто советоваться со своими помощниками, прежде чем отдать соответствующее распоряжение.

11. Я редко настаиваю на своем, чтобы не вызывать у людей раздражения.

12. Уверен, что мои оценки успехов и неудач подчиненных точны и справедливы.

13. Я всегда требую от подчиненных неукоснительного соблюдения моих приказаний и распоряжений.

14. Мне легче работать одному, чем кем-то руководить.

15. Многие считают меня чутким и отзывчивым руководителем.

16. Мне кажется, что от коллектива ничего нельзя скрывать: ни хорошего, ни плохого.

17. Если я встречаю сопротивление, у меня пропадает интерес к работе с людьми.

18. Я игнорирую коллективное руководство, чтобы обеспечить эффективность единоначалия.

19. Чтобы не подорвать свой авторитет, я никогда не признаю своих ошибок.

20. Мне часто для эффективной работы не хватает времени.

21. На грубость подчиненного я стараюсь найти ответную реакцию, не вызывающую конфликта.

22. Я делаю все, чтобы подчиненные охотно выполняли мои распоряжения.

23. С подчиненными у меня очень тесные контакты и приятельские отношения.

24. Я всегда стремлюсь любой ценой быть первым во всех начинаниях.

25. Я пытаюсь выработать универсальный стиль управления, подходящий для большинства ситуаций.

26. Мне легче подстроиться под мнение большинства коллектива, чем выступать против него.

27. Мне кажется, что подчиненных надо хвалить за каждое, пусть даже самое незначительное, достижение.

28. Я не могу критиковать подчиненного в присутствии других людей.

29. Мне приходится чаще всего просить, а не требовать.

30. Я часто теряю от возбуждения контроль над своими чувствами, особенно когда мне надоедают.

31. Если бы я имел возможность чаще бывать среди подчиненных, то эффективность моего руководства значительно бы повысилась.

32. Я иногда проявляю спокойствие и равнодушие к интересам и увлечениям подчиненных.

33. Я предоставляю более грамотным подчиненным больше самостоятельности в решении сложных задач, особенно не контролируя их.

1. Мне нравится анализировать и обсуждать с подчиненными их проблемы.
2. Мои помощники справляются не только со своими, но и с моими функциональными обязанностями.
3. Мне легче избежать конфликта с вышестоящим руководством, чем с подчиненными, которых всегда можно поставить на место.
4. Я всегда добиваюсь выполнения своих распоряжений наперекор обстоятельствам.

38. Самое трудное для меня — это вмешиваться в ход работы людей, требовать от них дополнительных усилий.

39. Чтобы лучше понять подчиненных, я стараюсь представить себя на их месте.

40. Я думаю, что управление людьми должно быть гибким: подчиненным нельзя демонстрировать ни железной непреклонности, ни панибратства.

41. Меня больше волнуют собственные проблемы, чем интересы подчиненных.

42. Мне приходится часто заниматься текущими делами и испытывать от этого большие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки.

43. Родители заставляли меня подчиняться даже тогда, когда я считал это неразумным.

44. Работу с людьми я представляю себе как мучительное занятие.

45. Я стараюсь развивать в коллективе взаимопомощь и сотрудничество.

46. Я с благодарностью отношусь к предложениям и советам подчиненных.

47. Главное в руководстве — распределить обязанности.

48. Эффективность управления достигается тогда, когда подчиненные существуют как исполнители воли менеджера.

49. Подчиненные — безответственные люди, и поэтому их нужно постоянно контролировать.

50. Лучше всего предоставлять полную самостоятельность коллективу и ни во что не вмешиваться.

51. Для более качественного руководства нужно поощрять наиболее способных подчиненных и строго взыскивать с нерадивых.

52. Я всегда признаю свои ошибки и выбираю более правильное решение.

53. Мне приходится часто объяснять неудачи в управлении объективными обстоятельствами.

54. Нарушителя дисциплины строго наказываю.

55. В критике недостатков подчиненных я беспощаден.

56. Иногда мне кажется, что в коллективе я лишний человек.

57. Прежде чем упрекать подчиненного, я стараюсь его похвалить.

58. Я хорошо взаимодействую с коллективом и считаюсь с его мнением.

59. Меня часто упрекают в чрезмерной мягкости к подчиненным.

60. Если бы мои подчиненные делали так, как я требую, я бы достиг гораздо большего.

***Анализ и интерпретация данных тестирования***

Подсчитав номера выбранных утверждений и войдя в ключ-таблицу, можно определить степень выраженности авторитарного, либерального или демократического стилей управления.

***Ключ-таблица к тесту***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стиль  управления | Номера ответов-утверждений | Сумма ответов |
| Авторитарный  Либеральный  Демократический | 1, 6, 7, 12, 13, 18, 19, 24, 25, 30, 31, 36, 37, 42, 43, 48, 49, 54, 55, 60.  2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41 , 44, 47, 50, 53, 56, 59.  3, 4, 9, 10, 15, 16, 21 , 22, 27, 28, 33, 34, 39, 40, 45, 46, 51 , 52, 57, 58. |  |

В зависимости от полученных сумм ответов степень выраженности стиля будет различной: минимальной (0—7), средней (8—13), высокой (14—20). Если оценки минимальны по всем трем показателям, стиль считается неустойчивым, неопределенным.

У опытного руководителя наблюдается комбинация стилей управления.

На наш взгляд, более предпочтительно сочетание авторитарного и демократического стилей управления, когда менеджер применяет гибкие методы работы с людьми и повседневно утверждает эффективный стиль управления.

Дляболее полной характеристики индивидуального стиля управления и последующего совершенствования его можно руководствоваться приведенными ниже данными.

|  |  |
| --- | --- |
| Сумма утвердительных ответов | Степень выраженности стиля управления |
|  | **Авторитарный** |
| 0—7 | *Минимальная:* проявляется в слабом желании быть лидером, неустойчивых навыках менеджера, самоуверенности, упрямстве, стремлении доводить начатое дело до конца, критиковать отстающих и неспособных подчиненных. |
| 8—13 | *Средняя:* отражает хорошие лидерские качества, умение руководить действиями подчиненных, требовательность и настойчивость, стремление воздействовать на коллектив силой приказа и принуждением, целеустремленность и эгоизм, поверхностное отношение к запросам подчиненных, нежелание слушать предложения заместителей. |
| 14—20 | *Высокая: раскрывает ярко выраженные лидерские качества и стремление к единоначальной власти, непреклонность и решительность в суждениях, энергичность и жесткость в требованиях, неумение учитывать инициативу подчиненных и предоставлять им самостоятельность, чрезмерную резкость в критике и предвзятость в оценках, честолюбие и низкую совместимость с заместителями, злоупотребление наказаниями, пренебрежение общественным мнением.* |
|  | ***Либеральный*** |
| 0—7 | *Минимальная: неустойчивое желание работать с людьми, неумение ставить перед подчиненными задачи и решать их совместно, неуверенность и нечеткость в распределении обязанностей, импульсивность в критике недостатков подчиненных, слабая требовательность и ответственность.* |
| 8—13 | *Средняя: стремление переложить свои обязанности на заместителей, пассивность в руководстве людьми, нетребовательность и доверчивость, страх перед необходимостью самостоятельно принимать решения, чрезмерная мягкость к нарушителям дисциплины, склонность к уговорам.* |
| 14—20 | *Высокая: полное безразличие к интересам коллектива, нежелание брать на себя ответственность и принимать сложные решения, нетребовательность и самоустранение от управления, повышенная внушаемость и слабоволие, беспринципность и неумение отстаивать свою точку зрения, отсутствие целей деятельности и конкретных планов, попустительство, заигрывание, панибратство.* |
|  | ***Демократический*** |
| 0—7 | *Минимальная: слабое стремление быть ближе к подчиненным, сотрудничать и слушать советы помощников, попытки направлять деятельность коллектива через заместителей и актив, некоторая неуверенность в своих распорядительных указаниях.* |
| 8—13 | *Средняя: устойчивое стремление жить интересами коллектива, проявлять заботу о персонале, оказывать доверие заместителям и поощрять их инициативу, использовать методы убеждения и принуждения, прислушиваться к мнениям персонала.* |
| 14—20 | *Высокая: умение координировать и направлять деятельность коллектива, предоставлять самостоятельность наиболее способным подчиненным, всемерно развивать инициативу и новые методы работы, убеждать и оказывать моральную поддержку, быть справедливым и тактичным в споре, изучать индивидуальные качества личности и социально-психологические процессы коллектива, развивать гласность и критику, предупреждать конфликты и создавать доброжелательную атмосферу.* |

**ТЕСТ - Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варга, В.В.Столин.**

**Методика ОРО.**

Тест-опросник родительского отношения (ОРО), авторы А.Я.Варга, В.В.Столин, представляет собой методику для диагностики родительского отношения у матерей, отцов, опекунов и т.д., обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, [поведенческих стереотипов](http://psycabi.net/detskaya-psikhologiya/72-esli-rebenok-ne-slushaetsya-i-kapriznichaet), практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Результаты опросника выражаются в пяти шкалах: принятие-отвержение, социальная желательность поведения ребенка, симбиоз (отсутствие дистанции между родителем и ребенком), авторитарный контроль, отношение к неудачам ребенка.

В тесте-опроснике 61 вопроса, на которые следует отвечать согласием или несогласием. Методика предназначена для родителей детей 3-10 лет.

*Тест-опросник родительского отношения А.Я.Варга, В.В.Столин. Методика ОРО:*

***Инструкция.***

Отвечая на вопросы методики, выразите свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «Да» или «Нет».

***Вопросы теста.***

* 1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
  2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
  3. Я уважаю своего ребенка.
  4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
  5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
  6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
  7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
  8. Мой ребенок часто неприятен мне.
  9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
  10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
  11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
  12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
  13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
  14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
  15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
  16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
  17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное как "губка".
  18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
  19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
  20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
  21. Я принимаю участие в своем ребенке.
  22. К моему ребенку "липнет" все дурное.
  23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
  24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
  25. Я жалею своего ребенка.
  26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
  27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
  28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
  29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
  30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
  31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
  32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
  33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.
  34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
  35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
  36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
  37. Я всегда считаюсь с ребенком.
  38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
  39. Основная причина капризов моего ребенка - эгоизм, упрямство и лень.
  40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
  41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
  42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
  43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
  44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
  45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
  46. Мой ребенок часто раздражает меня.
  47. Воспитание ребенка - сплошная нервотрепка.
  48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
  49. Я не доверяю своему ребенку.
  50. За строгое воспитание дети благодарят потом.
  51. Иногда мне кажется, что ненавижу своего ребенка.
  52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
  53. Я разделяю интересы своего ребенка.
  54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
  55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
  56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
  57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
  58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
  59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
  60. Я не высокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
  61. Очень желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

***Обработка.***

За каждый ответ «да» тестируемый получает 1 балл, а за ка­ждый ответ «нет» — 0 баллов.

Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных типов отношений, а низкие баллы — о том, что они сравнительно слабо развиты.

**Ключ.**

* Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 33, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.
* Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
* Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
* Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.
* "Маленький неудачник": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

***Интерпретация.***

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как:   
- отвержение,   
- кооперация,   
- симбиоз,   
- контроль,   
- инфантилизация (инвалидизация).

Высокие баллы **по шкале принятие**—**отвержение**

— **от 24 до 33** — говорят о том, что у испытуемого выражено положитель­ное отношение к ребенку. Взрослый принимает ребенка та­ким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом. Низкие баллы по этой шкале —

**от 0 до 8** — говорят о том, что взрослый ис­пытывает по отношению к ребенку в основном отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, ненависть. Такой взрос­лый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Высокие баллы **по шкале кооперация**

— **7—8 баллов** — признак того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу, старается быть на равных с ребенком.

Низкие баллы по данной шкале — **1—2 балла** — говорят о том, что взрослый занимает по отноше­нию к ребенку противоположную позицию и не может претен­довать на роль хорошего педагога;

Высокие баллы по **шкале симбиоз**

— **6—7 баллов** — позво­ляют сделать вывод о том, что взрослый не устанавливает пси­хологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разум­ные потребности по этой шкале — **1—2 балла** — признак того, что взрослый, на­против, устанавливает значительную психологическую дистан­цию между собой и ребенком, мало о нем заботится. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Высокие баллы **по шкале контроль**

— **6—7** **баллов** — пока­зывают, что взрослый ведет себя слишком авторитарно по от­ношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послуша­ния и задавая строгие дисциплинарные рамки. Почти во всем он навязывает ребенку свою волю. Такой взрослый человек да­леко не всегда может быть хорошим воспитателем.

Низкие баллы по этой шкале — **1—2 балла,** — напротив, свидетельст­вуют о том, что контроль над действиями ребенка со стороны взрослого практически отсутствует. Это не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шка­ле являются средние оценки: от 3 до 5 баллов.

Высокие баллы по шкале **отношение к неудачам ребенка**

— **7—8 баллов** — признак того, что взрослый считает ребенка ма­леньким неудачником и относится к нему как к несмышлено­му существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся такому взрослому несерьёзными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и вос­питателем для ребенка.

Низкие баллы по этой же шкале — **1—2 балла,** напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспита­телем.

**ТЕСТ - Тест- опросник "Ваш родительский стиль воспитания: отвергающий, неодобряющий, невмешивающийся или эмоциональный воспитатель".**

Наиболее выигрышным при воспитании ребенка, как убежден Дж. Готтман, является стиль эмоциональный воспитатель:

"Все родители любят своих детей, но, к сожалению, не все занимаются эмоциональным воспитанием. Осознание его необходимости не вытекает автоматически из их любви или из решения использовать теплый и позитивный настрой в общении с ребенком. Эмоциональное воспитание больше похоже на искусство, оно требует осознанности, умения слушать и поведения, направленного на решение проблем, — того поведения, которое я и мои коллеги обнаружили, наблюдая за здоровыми, хорошо функционирующими семьями.

Эти семьи мы можем назвать эмоционально интеллигентными. Я считаю, что почти все мамы или папы могут стать эмоциональными воспитателями, но многим из них придется преодолеть определенные препятствия. Одним из препятствий может стать привычное отношение к эмоциям, принятое в тех домах, где они выросли. Помешать может и недостаток навыков, позволяющих выслушивать своих детей. Эти трудности могут не дать им стать теми сильными матерями и отцами, опорой для детей, которыми они хотят быть..."

***Инструкция.***

В этом тесте вам предстоит ответить на вопросы об отрицательных эмоциях — грусти, [страхе](http://psycabi.net/detskaya-psikhologiya/569-detskie-strakhi-rebenok-boitsya-normalno-li-eto) и гневе, которые испытываете вы и ваши дети.   
  
Отметьте ответ, наиболее точно соответствующий вашему мнению.

Постарайтесь ответить на все вопросы (П = Правильно, Н = Неправильно).

***Тестовый материал.***

1. На самом деле у детей мало поводов для грусти. П Н  
   2. Я думаю, что если гнев находится под контролем, то  испытывать его вполне нормально. П Н  
   3. Дети, которые демонстрируют свою грусть, просто хотят, чтобы взрослые их пожалели. П Н  
   4. Когда ребенок злится, нужно сделать короткий перерыв. П Н  
   5. Когда моему ребенку грустно, он начинает плохо себя  вести. П Н  
   6. Когда моему ребенку грустно, он ждет, что я исправлю мир и сделаю его совершенным. П Н  
   7. При моем ритме жизни у меня нет времени на печаль. П Н  
   8. Гнев является опасным состоянием. П Н  
   9. Если игнорировать печаль ребенка, то она проходит сама собой. П Н  
   10. Гнев обычно означает [агрессию](http://psycabi.net/detskaya-psikhologiya/211-pochemu-rebenok-plokho-sebya-vedet-chto-delat-s-neupravlyaemym-rebenkom). П Н  
   11. Дети часто изображают печаль, чтобы добиться своего. П Н  
   12. Я думаю, что пока печаль под контролем, то все нормально. П Н  
   13. Грусть нужно преодолеть, пережить, а не зацикливаться на ней. П Н  
   14. Я не против того, чтобы поговорить с ребенком о грусти, если это не тянется слишком долго. П Н  
   15. Мне больше нравятся веселые дети, чем постоянно взволнованные. П Н  
   16. Когда мой ребенок расстроен, это хорошее время, чтобы  начать решать проблемы. П Н  
   17. Я помогаю своим детям быстро справиться с грустью,  чтобы они могли начать заниматься более приятными  вещами. П Н  
   18. Я не считаю, что если мой ребенок печален, то его можно чему-то научить. П Н  
   19. Я думаю, что дети грустят из-за того, что придают слишком большое значение отрицательным сторонам жизни. П Н  
   20. Когда мой ребенок злится, он превращается в настоящего негодника. П Н  
   21. Когда ребенок злится, я устанавливаю ограничения. П Н  
   22. Когда мой ребенок грустит, это означает, что он хочет привлечь к себе внимание. П Н  
   23. Гнев — это эмоция, которая стоит того, чтобы ее изучить. П Н  
   24. Чаще всего дети злятся из-за незрелости и отсутствия понимания. П Н  
   25. Я пытаюсь изменить гнев своего ребенка на жизнерадостность. П Н  
   26. Вы должны выражать гнев, который чувствуете. П Н  
   27. Когда мой ребенок расстраивается, это шанс с ним сблизиться. П Н   
   28. На самом деле у детей почти нет поводов для гнева. П Н  
   29. Когда мой ребенок грустит, я стараюсь помочь ему понять, что именно его расстраивает. П Н  
   30. Когда мой ребенок грустит, я показываю, что понимаю его. П Н  
   31. Я хочу, чтобы мой ребенок испытал печаль. П Н  
   32. Важно выяснить, почему ребенок испытывает печаль. П Н  
   33. Детство — это счастливое время, так что ребенок не должен грустить или сердиться. П Н  
   34. Когда мой ребенок грустит, мы садимся и говорим о грусти. П Н  
   35. Когда моему ребенку грустно, я стараюсь помочь ему выяснить причину. П Н  
   36. Когда мой ребенок злится, это возможность с ним сблизиться. П Н  
   37. Когда мой ребенок злится, я пытаюсь испытать это чувство вместе с ним. П Н  
   38. Я хочу, чтобы мой ребенок испытывал гнев. П Н  
   39. Я думаю, это хорошо, что дети иногда сердятся. П Н  
   40. Важно понять, почему ребенок испытывает гнев. П Н  
   41. Когда моя дочь грустит, я предупреждаю ее, что у нее будет плохой характер. П Н  
   42. Когда мой ребенок грустит, я беспокоюсь, что он станет пессимистом. П Н  
   43. Я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о печали. П Н  
   44. Единственное, что можно сказать о печали, — это то, что выражать ее — совершенно нормально. П Н  
   45. Я не уверен, что можно что-то сделать, чтобы избавиться от печали. П Н  
   46. Для расстроенного ребенка можно сделать немного, разве что утешить. П Н  
   47. Когда мой ребенок грустит, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что. П Н  
   48. Когда мой ребенок грустит, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет. П Н  
   49. На самом деле я не пытаюсь рассказать своему ребенку что-то особенное о гневе. П Н  
   50. Единственное, что можно сказать о гневе, — это то, что выражать его — совершенно нормально. П Н  
   51. Когда мой ребенок злится, я стараюсь с пониманием относиться к его настроению. П Н  
   52. Когда мой ребенок злится, я стараюсь дать ему понять, что люблю его несмотря ни на что. П Н  
   53. Когда мой ребенок злится, я не совсем понимаю, чего он от меня ждет. П Н  
   54. У моего ребенка плохой характер, и меня это беспокоит. П Н  
   55. Я считаю, что ребенок не должен показывать свой гнев. П Н  
   56. В гневе люди себя не контролируют. П Н  
   57. Дети выражают гнев в виде приступов ярости. П Н  
   58. Дети сердятся, чтобы иметь возможность идти своим путем. П Н  
   59. Меня беспокоит, что, когда мой ребенок злится, он склонен все разрушать. П Н  
   60. Если вы позволите детям испытывать гнев, то они будут думать, что всегда смогут поступать, как хотят. П Н  
   61. В гневе дети никого не уважают. П Н  
   62. Когда дети злятся, они забавно выглядят. П Н  
   63. Обычно гнев мешает делать правильные выводы, и я делаю то, о чем впоследствии жалею. П Н  
   64. Если мой ребенок злится, значит настало время решить проблему. П Н  
   65. Когда мой ребенок злится, я думаю, что пришло время его отшлепать. П Н  
   66. Когда мой ребенок злится, моя задача — немедленно это прекратить. П Н  
   67. Я не придаю большого значения гневу ребенка. П Н  
   68. Когда мой ребенок злится, я не воспринимаю это слишком серьезно. П Н  
   69. Когда я злюсь, то чувствую, что сейчас взорвусь. П Н  
   70. Гневом ничего не добьешься. П Н  
   71. Выражение гнева вызывает у ребенка сильное возбуждение. П Н  
   72. Гнев ребенка очень важен. П Н  
   73. Дети имеют право испытывать гнев. П Н  
   74. Когда мой ребенок сходит с ума, я просто выясняю причину. П Н  
   75. Важно помочь ребенку понять, что вызвало его гнев. П Н  
   76. Когда мой ребенок злится на меня, я думаю: «Я не хочу это слышать». П Н  
   77. Когда мой ребенок злится, я думаю: «Если бы он мог просто научиться быть гибким». П Н  
   78. Когда моя дочь злится, я думаю: «Почему она не может принимать вещи такими, какие они есть?» П Н  
   79. Я хочу, чтобы мой ребенок злился, чтобы он мог за себя постоять. П Н  
   80. Я не придаю большого значения печали моего ребенка. П Н  
   81. Когда мой ребенок злится, я хочу знать, о чем он думает. П Н

***Ключ к методике:***  
  
**Отвергающий стиль воспитания:**  
Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:  
  
1, 2, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24, 25, 28, 33, 43, 62, 66, 67, 68, 76, 77, 78, 80.  
Разделите сумму на 25. Это ваши баллы по отвергающему типу.

**Неодобряющий стиль воспитания:**  
Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:  
  
3, 4, 5, 8, 10, 11, 20, 21, 22, 41, 42, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 69, 70.  
Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по неодобряющему типу.  
  
**Невмешивающийся стиль воспитания:**  
Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:  
  
26, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53.  
Разделите сумму на 10. Это ваши баллы по невмешательству.  
  
**Эмоциональный воспитатель:**  
Подсчитайте, сколько раз вы ответили «правильно» на следующие вопросы:  
  
16, 23, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 51, 64, 71, 72, 73, 74, 75, 79, 81.  
Разделите сумму на 23. Это ваши баллы по эмоциональному воспитанию.  
  
Сравните четыре полученных оценки.

Чем выше ваши баллы по одному из стилей, тем более вы к нему склонны

***Интерпретация результатов методики:***  
  
**Отвергающий родитель**• считает чувства ребенка неважными и несущественными  
• не интересуется или игнорирует чувства ребенка  
• хочет, чтобы отрицательные эмоции ребенка быстро прошли  
• для прекращения эмоции часто использует отвлечение  
• может высмеять или не придать значения эмоции ребенка  
• считает детские чувства иррациональными, поэтому с ними не считается  
• проявляет мало интереса к тому, что ребенок пытается ему сказать  
• мало знает о своих и чужих эмоциях  
• чувствует себя неуютно, боится, испытывает беспокойство, раздражение, боль, когда ребенок выражает сильные эмоции  
• боится выпустить эмоции из-под контроля  
• больше интересуется, как справиться с эмоцией, чем смыслом самой эмоции  
• считает отрицательные эмоции вредными  
• считает, что концентрация на отрицательных эмоциях еще больше усугубляет ситуацию  
• не знает, что делать с эмоциями ребенка  
• видит в эмоциях ребенка требование все исправить  
• считает, что негативные эмоции свидетельствуют о плохой приспособленности ребенка  
• считает, что негативные эмоции ребенка плохо влияют на его родителей  
• минимизирует чувства ребенка, преуменьшая события, которые вызвали эмоцию  
• не решает с ребенком проблемы; считает, что со временем они сами разрешатся  
  
Влияние стиля на детей: дети узнают, что их чувства неправильные, неуместные и безосновательные. Они могут решить, что у них есть какой-то врожденный недостаток, который не позволяет им правильно чувствовать.

Им может быть трудно регулировать свои эмоции.

**Неодобряющий родитель** Поведение родителей этого типа во многом сходно с отвергающим, но они относятся к эмоциям еще более негативно.

Неодобряющий родитель:  
  
• судит и критикует эмоциональные выражения ребенка  
• совершенно уверен в необходимости введения границ для своих детей  
• подчеркивает соответствие стандартам хорошего поведения  
• делает выговоры, проявляет строгость и наказывает ребенка за выражение эмоций вне зависимости от того, как тот себя при этом ведет  
• считает, что выражение отрицательных эмоций должно быть ограничено по времени  
• считает, что отрицательные эмоции должны контролироваться  
• считает, что отрицательные эмоции свидетельствуют о плохом характере  
• считает, что ребенок использует отрицательные эмоции, чтобы манипулировать родителями; то есть речь идет о борьбе за власть  
• считает, что эмоции делают людей слабыми; чтобы выжить, дети должны быть эмоционально холодными  
• считает отрицательные эмоции непродуктивными, пустой тратой времени  
• считает, что отрицательными эмоциями (особенно печалью) не следует разбрасываться  
• озабочен тем, чтобы ребенок слушался старших  
  
Влияние этого стиля на детей: такое же, как при отвергающем стиле.  
  
**Невмешивающийся родитель**• свободно принимает все эмоциональные выражения ребенка  
• предлагает утешение ребенку, который испытывает негативные чувства  
• мало рассказывает, как нужно себя вести  
• не помогает ребенку справиться с эмоциями  
• все разрешает; не устанавливает ограничений  
• не помогает детям решать проблемы  
• не учит детей способам решения проблем  
• считает, что с отрицательными эмоциями ничего нельзя сделать, кроме как пережить  
• считает, что управление негативными эмоциями построено по законам физики; высвободите эмоции — и работа сделана  
  
Влияние этого стиля на детей: дети не учатся регулировать свои эмоции; у них есть проблемы с концентрацией внимания, завязыванием дружеских отношений, и они хуже ладят с другими детьми.  
  
***Эмоциональный воспитатель***  
• расценивает отрицательные эмоции ребенка как возможность для сближения  
• легко может находиться рядом с грустным, сердитым или испуганным ребенком; эмоции его не раздражают  
• [осознает и ценит собственные эмоции](http://psycabi.net/testy/364-test-na-nastroenie-metodika-izucheniya-emotsij-differentsialnaya-shkala-emotsij)  
• считает мир отрицательных эмоций той областью, которая требует родительского участия  
• чувствителен к эмоциональным состояниям ребенка, даже если они мало проявляются  
• не теряется и не тревожится из-за эмоциональных выражений ребенка; знает, что делать  
• уважает эмоции ребенка  
• не подтрунивает и не преуменьшает негативные чувства ребенка  
• не говорит, как ребенок должен себя чувствовать  
• не чувствует, что он или она должны решать за ребенка все проблемы  
• использует эмоциональные моменты, чтобы:  
  
— выслушать ребенка  
— посочувствовать и успокоить его словами и лаской  
— помочь ребенку назвать эмоции, которые тот испытывает  
— предложить варианты урегулирования эмоций  
— установить границы и научить приемлемому выражению   
— выработать навыки решения проблем  
  
Влияние этого стиля на детей: дети учатся доверять своим чувствам, управлять своими эмоциями и решать проблемы. Они имеют высокую самооценку, лучше учатся, хорошо ладят с другими детьми.  
  
Тест взят из книги “Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей”. Авторы: Джон Готтман, Джоан Декклер.

ТЕСТ - **Тест "Какой вы воспитатель?"**

Предлагаемый тест, составленный французским психологом, является одновременно и упражнением, которое позволит родителям лучше разобраться в вопросах воспитания мальчиков и девочек.

Предлагаем вам 20 вопросов, на которые нужно ответить "да" (то есть вы согласны с этим утверждением) или "нет" (вы придерживаетесь другого мнения).

1. Девочки более послушны, чем мальчики.

2. Девочки лучше относятся к природе.

3. Мальчики лучше могут оценить сложное положение и мыслят более логично.

4. Мальчики испытывают большее желание отличиться.

5. Мальчики больше одарены в математике.

6. Девочки более чувствительны к атмосфере, в которой они живут, тяжелее переносят боль, страдание.

7. Девочки умеют лучше выразить свои мысли.

8. У мальчиков лучше зрительная память, а у девочек — слуховая.

9. Мальчики лучше ориентируются в пространстве.

10. Мальчики агрессивнее.

11. Девочки менее активны.

12. Девочки более общительны, отдают предпочтение большой компании, а не узкому кругу друзей.

13. Девочки более ласковы.

14. Девочки легче попадают под чужое влияние.

15. Мальчики более предприимчивы.

16. Девочки более трусливы.

17. Девочки чаще страдают от комплекса неполноценности.

18. Девочки реже соперничают между собой.

19. Мальчикам более важно заявить о себе, продемонстрировать свои способности.

20. У мальчиков больше склонность к творческой работе, в то время как девочки лучше справляются с монотонным трудом.

**Ответы**

1. В раннем детстве девочки действительно более послушны.

2. Пока не установлено ничего, что давало бы повод утверждать:

девочки по своей природе больше склонны заботиться о больных и слабых животных, растениях. Разве что в возрасте 6—9 лет.

3. Это не так. Девочки могут решать сложные задачи (проблемы) не хуже мальчиков.

4. До 10—12 лет девочки развиваются быстрее (и поэтому иногда стремятся выделиться, отличиться от своих сверстников). Но позднее девочки более целенаправленны, они больше, чем мальчики, думают о будущем.

5. Девочки и мальчики одарены одинаково, все зависит от того, как мы их ориентируем, хотя считается, что в математике мальчики проявляют себя лучше. Но когда мы избавимся от этого предрассудка, то не заметим большой разницы.

6. Напротив, мальчики легче поддаются влиянию среды и поэтому сильнее переживают разлуку с родителями. Мальчики более чувствительны к боли, страданию. Они лишь внешне делают вид, что им не больно, поскольку с самого начала их учат, что мужчина не должен плакать.

7. До 10—13 лет разница незначительна, затем в большинстве случаев девочки в устном и письменном виде высказывают свои мысли более четко, чем мальчики.

8. Исследования показали, что на протяжении всей жизни эта способность у мальчиков и девочек одинакова. Если и есть разница, то только индивидуальная.

9. До наступления половой зрелости разницы нет, после этого мальчики лучше ориентируются в пространстве. С годами разница усиливается. Исключения только подтверждают правила.

10. Мальчики становятся агрессивными в самом раннем возрасте, в два — три года, когда начинает формироваться их личность.

11. Не установлена разница в активности мальчиков и девочек. Лишь в детские годы мальчики проявляют ее более шумно и очевидно (в драках, например). В то же время девочки не столь шумливы, но не менее целенаправленны.

12. Напротив, девочки предпочитают одну или не более двух подруг, а не большую компанию. Вот почему именно мальчики собираются в более крупные группы. Это положение сохраняется, и когда они вырастают, поэтому-то мальчики более склонны к коллективным играм.

13. До определенного возраста между мальчиками и девочками в этом нет разницы, и мальчики в определенный период требуют ласкового обращения.

14. Напротив, мальчики склонны скорее принимать «на веру» мнение компании, при их воспитании это надо непременно иметь в виду. Девочки обычно придерживаются своего мнения.

15. В этом качестве до определенного возраста у мальчиков и девочек нет разницы. Позднее более сообразительными и активными становятся девочки. А в период полового созревания они уступают в этом юношам. Быть может, сознательно.

16. Девочки не так трусливы на самом деле, как многим кажется. В действительности они могут быть сильнее и решительнее мальчиков, легче преодолевать страх.

17. Не больше мальчиков. Девочки лучше «вооружены» по отношению к сложным житейским ситуациям, умеют быстрее приспосабливаться.

# **ТЕСТ - Шкала степени отверженности ребенка в семье.**

# **Методики для родителей.**

Данная методика измеряет степень приятия или отверженности ребенка в семье, которую иначе еще называют депривацией или эмоциональным сиротством.

Также данная шкала дает косвенный ответ на вопрос, что значит принимать ребенка именно таким, какой он есть и любить его безусловной любовью.

Отверженные в семье, не принятые одним или обоими родителями, дети чувствуют и ведут себя как таковые и попадая в другие социальные среды: детский сад, школу, и могут сохранять свою позицию [отвергнутого и во взрослой жизни](http://psycabi.net/psikhologiya-samorazvitiya/580-detskie-psikhologicheskie-travmy-ili-kak-izbavitsya-ot-kompleksov).

Именно неприятие способно вызвать неисчислимое количество психопатологических проблем в жизни взрослого человека, искусно скрываясь за разными масками – от депрессии до агрессии.

Отверженность человека часто вылезает на поверхность в виде самых разных болезней от гипертонии и стенокардии, до язвы желудка, экземы, псориаза, приступов бронхиальной астмы и еще многих других [психосоматических расстройств](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/207-peremeny-k-luchshemu-kak-polyubit-svoe-telo-i-stat-privlekatelnee).  
  
Шкала степени отверженности ребенка в семье. Методики для родителей:

***Инструкция.***

Уважаемый родитель! Предлагаемая Вам шкала содержит перечень не­которых черт характера и особенностей ребёнка.

Во время знакомства с этим перечнем поставьте знаки (+) перед порядковыми номерами тех черт характе­ра и особенностей ребенка, о которых Вы мечтали, чтобы они были у Вашего ребенка, еще до его рож­дения (1 графа), а также перед порядковыми номе­рами тех черт характера и особенностей ребенка, которые, по Вашему мнению, имеются у Вашего ре­бенка в настоящее время (II графа).

В конце каждой графы подсчитайте общее количество черт характе­ра и особенностей ребенка со знаком (+).

***Тестовый материал.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Каким  я мечтал (а) видеть своего ребенка:**   1. умным 2. сообразительным 3. все схватывающем на лету 4. одаренным 5. талантливым 6. глупым 7. тупым 8. целеустремленным 9. серьезным 10. настойчивым 11. трудолюбивым 12. деятельным 13. активным 14. нецелеустремленным 15. легкомысленным 16. ленивым 17. бездеятельным 18. сосредоточенным 19. добросовестным 20. старательным 21. скромным 22. послушным 23. рассеянным 24. недобросовестным 25. нестарательным 26. заносчивым 27. непослушным 28. добрым 29. отзывчивым 30. справедливым 31. мягким 32. чувствительным 33. злым 34. неотзывчивым 35. несправедливым 36. жестоким 37. бесчувственным 38. ласковым 39. нежным 40. приветливым 41. обаятельным 42. откровенным 43. общительным 44. грубым 45. неприветливым 46. замкнутым 47. скрытным 48. ранимым 49. обидчивым 50. бесхитростным 51. мнительным 52. грустным 53. тревожным 54. хитрым 55. веселым 56. жизнерадостным 57. фантазером 58. хвастливым 59. болтливым 60. застенчивым 61. молчаливым 62. честным 63. решительным 64. сильным 65. выносливым 66. терпеливым 67. лживым 68. нерешительным 69. слабым 70. невыносливым 71. нетерпеливым 72. агрессивным 73. задиристым 74. вспыльчивым 75. вредным 76. упрямым 77. капризным 78. эгоистичным 79. спокойным 80. невредным 81. жадным 82. трусливым 83. неуклюжим 84. неряшливым 85. медлительным 86. щедрым 87. отважным 88. смелым 89. ловким 90. опрятным 91. подвижным 92. красивым 93. здоровым 94. обычным, как все 95. некрасивым 96. больным 97. необычным     Общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком  (+)   I графа | **Каким я вижу своего ребенка в настоящее время, его качества:**   1. умный 2. сообразительный 3. все схватывающий на лету 4. одаренный 5. талантливый 6. глупый 7. тупой 8. целеустремленный 9. серьезный 10. настойчивый 11. трудолюбивый 12. деятельный 13. активный 14. нецелеустремленный 15. легкомысленный 16. ленивый 17. бездеятельный 18. сосредоточенный 19. добросовестный 20. старательный 21. скромный 22. послушный 23. рассеянный 24. недобросовестный 25. нестарательный 26. заносчивый 27. непослушный 28. добрый 29. отзывчивый 30. справедливый 31. мягкий 32. чувствительный 33. злой 34. неотзывчивый 35. несправедливый 36. жестокий 37. бесчувственный 38. ласковый 39. нежный 40. приветливый 41. обаятельный 42. откровенный 43. общительный 44. грубый 45. неприветливый 46. замкнутый 47. скрытный 48. ранимый 49. обидчивый 50. бесхитростный 51. мнительный 52. грустный 53. тревожный 54. хитрый 55. веселый 56. жизнерадостный 57. фантазер 58. хвастливый 59. болтливый 60. застенчивый 61. молчаливый 62. честный 63. решительный 64. сильный 65. выносливый 66. терпеливый 67. лживый 68. нерешительный 69. слабый 70. невыносливый 71. нетерпеливый 72. агрессивный 73. задиристый 74. вспыльчивый 75. вредный 76. упрямый 77. капризный 78. эгоистичный 79. спокойный 80. невредный 81. жадный 82. трусливый 83. неуклюжий 84. неряшливый 85. медлительный 86. щедрый 87. отважный 88. смелый 89. ловкий 90. опрятный 91. подвижный 92. красивый 93. здоровый 94. обычный, как все 95. некрасивый 96. больной 97. необычный     Общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком  (+)  II графа |
| Общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком  (+),   совпавших в двух графах | |

***Обработка результатов.***

После подсчета общего количества черт характе­ра и особенностей ребенка со знаком (+), совпав­ших в двух графах, необходимо вычислить процент совпавших черт характера и особенностей ребенка.

Для вычисления процента составляется пропор­ция: где общее количество черт характера и особен­ностей ребенка со знаком (+) в I графе берется за 100%, а общее количество черт характера и особен­ностей ребенка со знаком (+), совпавших в двух гра­фах, за х.

Например: общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком (+) в 1 графе при Вашем подсчете равнялось 50.

Из этих 50 черт совпало только 30 в 2 графах одновременно.

Пропорция выглядит так:

50 - 100%

30 - х

      30 • 100%

X =----------- = 60%

          50

Результаты подсчета свидетельствуют о том, что ребенок в настоящее время на 60% оправдал надежды родителя, он очень редко раздражает родителей, у них нет повода его отвергнуть, и ситуация для него в семье благоприятная.

***Ключ, интерпретация.***

Чем выше процент совпавших черт характера и особенностей ребенка, тем менее отвержен ре­бенок родителями.

Когда этот процент варьирует **от 0 до 20**, ребенок практически отвержен родителями, и ситуация для него в семье **крайне неблагоприятная.**

Когда этот процент колеблется **от 21 до 40**, ребенок чаще всего чувству­ет себя отвергнутым, и ситуация для него в семье **неблагоприятная.**

Когда этот процент варьирует **от 41 до 70**, ребенок может временами периодически немного раздражать родителя, но ситуация для него в се­мье **среднеблагоприятная.**

Когда этот процент колеб­лется **от 71 до 100**, ребенок чувствует себя любимым, нужным и необходимым, и ситуация для него в се­мье **благоприятная.**

**Обработка результатов для детального анализа.**

Для более детальной оценки степени отверженно­сти ребенка в семье подсчитывается общее ко­личество знаков (+) во II графе, если они стояли пе­ред следующими порядковыми номерами: 6, 7, 14, 15, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 33, 34, 35, 36, 37, 44, 45, 47, 54, 58, 59, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 81, 82, 83, 84, 95, 96.

Данные порядковые номера соответствуют нежелательным и отрицательным чертам характера ребенка.

Если некоторые из этих порядковых номеров совпали в I и во II графе, их в расчет не принимать.

После окончания подсчета необходимо вычислить % отрицательных и нежелательных черт харак­тера и особенностей ребенка, которые беспокоят родителя в настоящее время.

Для этого составляется пропор­ция: где общее количество черт характера и особен­ностей ребенка со знаком (+) во II графе равно 100%, общее количество нежелательных и отрицательных черт характера и особенностей ребенка во II графе – х.

Например: общее количество черт характера и особенностей ребенка со знаком (+) во II графе при подсчете равнялось 40. Из этих 40 черт 35, по мнению родителя относятся к нежелательным и отри­цательным.

Пропорция выглядит так:

40 – 100%

35 – х

       35 • 100%

Х = ----- -----     = 87,5%

          40

Результаты подсчета свидетельствуют о том, что у ребенка в глазах родителя преобладают неже­лательные и отрицательные черты характера, кото­рые постоянно раздражают и волнуют родителей. Значительное недовольство ребенком приводит к тому, что ребенок все время ощущает себя нелюбимым, ненужным, отвергнутым.

**Ключ, интерпретация.**

Чем выше процент нежелательных и отрицатель­ных черт характера, по мнению родителя у ре­бенка, тем более отверженным он будет чувствовать себя в семье.

Когда этот процент варьирует **от 0 до 20**, у ребенка в глазах родителя практически не имеется нежелатель­ных и отрицательных черт характера, которые бы раз­дражали его, и ситуация для ребенка в семье **очень благоприятная.**

Когда этот процент колеблется **от 21 до 40**, ребенок также не чувствует себя отвергнутым, и ситуация для него в семье **благоприятная.**

Когда этот процент варьирует **от 41 до 70**, у ребенка имеет­ся целый ряд нежелательных для родителя качеств, за ко­торые  его нередко ругают, но тем не менее ситу­ация для ребенка в семье **среднеблагоприятная.**

И лишь когда этот процент **превышает 70**, ребенок не только ощущает себя ненуж­ным, но и действительно **отвергнут родителями.**

Чаще всего результаты данных процента совпав­ших черт характера в двух графах и процента неже­лательных и отрицательных черт характера во II гра­фе взаимосвязаны друг с другом.

Если корреляции нет, то о степени отверженнос­ти ребенка более точно можно судить по результа­там второй пропорции (нежелательные и отрицатель­ные черты).

Чтобы уточнить, почему ребенок отвержен, необхо­димо собрать дополнительные сведения:

1.     Ребенок был долгожданным? (да, нет)

2.     Ребенок был недолгожданным? (да, нет)

После ответа на эти вопросы соберите дополни­тельную информацию для I и II граф основной шкалы (вопросы для родителя):

1. Каким я мечтал (а) видеть своего ребенка:

 - мальчиком

 - девочкой

 - похожим на маму

 - похожим на папу

2. Какой он в настоящее время:

 - мальчик

 - девочка

 - похож на маму

 - похож на папу

**ТЕСТ - Тест на школьную тревожность**

Школьная тревожность – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в волнении и ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны учителей, одноклассников. У ребенка пониженная самооценка и он постоянно не уверен в правильности своего поведения.

Методика Филлипса предназначена для диагностики уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классно­го руководителя в помещении, где проводится тестирование, крайне не­ желательно.

***Инструкция.***

Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны.

***Вопросы-утверждения методики.***

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

***Обработка результатов.***

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности.

***Ключ к тесту.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - | 7- | 13- | 19- | 25 + | 31 - | 37- | 43 + | 49- | 55- |
| 2 \_ | 8- | 14- | 20 + | 26- | 32- | 38 + | 44 + | 50- | 56- |
| 3- | 9- | 15- | 21 - | 27- | 33- | 39 + | 45- | 51 - | 57- |
| 4- | 10- | 16- | 22 + | 28- | 34- | 40- | 46- | 52- | 58- |
| 5- | 11 + | 17- | 23- | 29- | 35 + | 41 + | 47- | 53- |  |
| 6- | 12- | 18- | 24 + | 30 + | 36 + | 42 - | 48- | 54- |  |

***Интерпретация, расшифровка и содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).***

При обработке подсчитывается общее число несовпадений по всему тексту.

Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

Также подсчитывается число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;  сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44; сумма = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**3 – ТЕСТЫ ПРОФОРИЕНТАЦИИ**

**Анкета по типам интеллекта**

Анкета по типам интеллекта позволяет выявить Вашу склонность к тому или иному типу деятельности, что может помочь Вам в выборе будущей профессии.

Анкета основана на взглядах о структура интеллекта, изложенных в теории Говарда Гарднера.

**Отметьте номера утверждений, которые Вам соответствуют:**

1. Я умело работаю с предметами.  
2. У меня хорошее чувство направления.  
3. У меня есть естественная способность решать споры между друзьями.  
4. Я могу легко запоминать слова песен.  
5. Я могу объяснять темы, которые другим объяснять тяжело.  
6. Я всегда делаю все поэтапно.  
7. Я хорошо знаю себя и всегда понимаю, почему я поступаю так, а не иначе.  
8. Мне нравится работа с общественностью и общественные мероприятия.  
9. Я хорошо учусь, слушая других.  
10. Когда я слушаю музыку, у меня меняется настроение.  
11. Мне нравятся загадки, кроссворды, логические задачи.  
12. Для моего обучения очень важно визуальное представление материала: таблицы, графики, схемы.  
13. Я чувствителен к настроению и переживаниям окружающих.  
14. Я учусь лучше, когда мне что-то нужно делать самостоятельно.  
15. Перед тем как учить что-то, мне нужно понимать, что в этом есть что-то нужное.  
16. Я люблю одиночество и тишину во время работы и размышлений.  
17. В сложных музыкальных произведениях я могу на слух вычленить отдельные музыкальные инструменты.  
18. Я могу зрительно легко представить сцены, которые я помню или которые я придумал.  
19. У меня богатый словарный запас.  
20. Я люблю делать записи, письменные зарисовки.  
21. У меня хорошее чувство равновесия, я люблю движение.  
22. Я могу видеть закономерности между понятиями и явлениями.  
23. В команде я сотрудничаю с другими, прислушиваюсь к их идеям.  
24. Я наблюдателен и часто вижу то, что не видят другие.  
25. Меня легко вывести из себя.  
26. Я люблю работать и учиться отдельно от других.  
27. Я люблю сочинять музыку.  
28. Я могу оперировать числами и решать сложные математические задачи.

**Лингвистический** – 5, 9, 19, 20  
**Математико-логический** – 6, 11, 22, 28  
**Визуально-пространственный** – 2, 12, 18, 24  
**Музыкальный** – 4, 10, 17, 27  
**Межличностный** – 3, 8, 13, 23  
**Внутриличностный** – 7, 15, 16, 26  
**Кинестетический** – 1, 14, 21, 25

**Лингвистический тип.** Любят писать, читать и слушать. Им нравится рассказывать истории. Хорошо запоминают даты, имена и другую информацию. Имеют хорошее произношение, богатый словарный запас, любят разгадывать кроссворды, играть в «слова». Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: доклады, хоровое чтение, устные ответы, ролевые игры и др.

**Математико-логический тип.** Быстро решают арифметические задачи, любят анализировать данные, строить прогнозы. Предпочитают играть в шахматы, «стратегические» игры. Быстро распознают причины и следствия. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: построение логических цепочек, построение графиков, различного рода эксперименты, «Карты памяти» и др.

**Визуально-пространственный тип.** Мыслит образами и «картинками». Обожает рисовать, красить, лепить. Хорошо воспринимает карты и диаграммы. Любит наблюдать все в движении, а также рассматривать слайды я фотографии. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: рисование схем, карт, составление таблиц, раскраски, «дорисовки», незаконченные предложения и др.

**Музыкальный тип.** Чувствительны к разнообразию звуков в окружающей их среде. Любят играть на музыкальных инструментах, хорошо запоми¬нают мелодии. Любят что-нибудь делать под музыкальное сопровождение. Имеют хорошее чувство ритма. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: пение, хоровое чтение, двигательные упражнения и др.

**Межличностный тип.** Любят всегда быть в кругу людей. Имеют много друзей. Хорошие организаторы, а иногда и манипуляторы. Лучше всего обучаются, будучи вовлечены в общение с другими. Являются посредниками во время дискуссий и споров. Как правило, хорошо понимают чувства других людей. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: ролевые игры, дебаты, дискуссии, работа в малых группах, работа в роли проверяющего, ин¬тервьюирование, участие в театральных постановках и др.

**Внутриличностный тип.** Предпочитают свой внутренний мир. Демонстрируют чувство независимости. Предпочитают оставаться в одиночестве, занимаясь любимыми делами или работой. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: самостоятельная работа по инструкции, требующая время на обдумывание и др.

**Кинестетический тип.** Лучше всего учатся, передвигаясь, прикасаясь и манипулируя предметами. Ерзают, привстают, вертятся, когда сидят. Во время разговора с людьми любят прикасаться к ним. Умелые рукодельники. Рекомендуемые виды деятельности, упражнения: ролевые игры, двигательные упражнения, спорт, лепка, танцы и др.

**КАРТА ИНТЕРЕСОВ**

Методика используется в целях профориентации и при приеме на работу. Может

применятся для обследования как подростков, так и взрослых. Хорошие результаты

получаются при использовании данной методики в целях профориентации лиц, меняющих профессию

Время обследования испытуемого не ограничено, не следует предупреждать о

необходимости работать в течение 40-50 минут.

Обработка результатов сводится к подсчету в каждом столбце бланка для ответов

количества знаков "+" и "-", а далее из первой суммы вычитается вторая.

Таким образом,

получается 24 цифры со знаками "+" или "-", которые соответствуют 24 видам

деятельности. Выбираются 2-3 вида деятельности, которые набрали наибольшее

количество знаков "+".

Возможен упрощенный вариант методики, где испытуемые ставят только знак "+",

а виды деятельности, которые не нравятся, пропускают, оставляя пустую клетку в бланке ответов

В этом случае подсчитывается только количество знаков "+" по столбцам.

Рекомендуется применять методику для испытуемых в возрасте до 35 лет.

Возможно применять опросник как индивидуально, так и в группе. Достоверные

результаты получаются и в том случае, когда экспериментатор зачитывает вопросы группе

испытуемых, хотя в этом случае искусственно ограничивается время ответа.

***ИНСТРУКЦИЯ***

У вас есть возможность продолжить учебу или поступить на интересную работу.

Для того, чтобы помочь вам выбрать профессию предлагаем перечень вопросов.

Подумайте перед тем, как ответить на каждый вопрос. Постарайтесь дать как

можно более точный ответ.

Если вы не раз убеждались, что очень любите или вам очень нравится то, о чем мы

спрашивали, то в листе ответов в графе под тем же номером, что и номер вопроса,

поставьте два плюса;

если просто нравится (любите) - один плюс;

если не знаете,

сомневаетесь - ноль;

если не нравится (не любите) - минус;

если очень не нравится – два минуса

Отвечайте на каждый пункт, не пропуская ни одного. Если у вас возникают

вопросы, спрашивайте сразу же. Время заполнения листа ответов не ограничивается.

**Примечание:** Если вам нравится еще нечто такое, что не предусмотрено

опросником, то напишите об этом на полях листов ответов.

***ВОПРОСНИК***

**Любите ли вы, хотели бы вы, нравится ли вам?**

1. Уроки по физике.

2. Уроки по математике.

3. Уроки по химии.

4. Читать книги и статьи по астрономии.

5. Читать книги и статьи об опытах и животных.

6. Читать о жизни и работе врачей.

7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.

8. Читать о лесе.

9. Читать произведения классиков мировой литературы.

10. Читать газеты, слушать радио, смотреть телевизор.

11. Уроки истории.

12. Посещать театры, музеи, художественные выставки.

13. Читать литературу о геологических экспедициях.

14. Читать о различных странах, об экономике, государственном устройстве.

15. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить

ими.

16. Читать о работе милиции.

17. Читать о летчиках.

18. Читать о работе воспитателя.

19. Знакомиться с устройством и работой станков.

20. Готовить обеды.

21. Читать о строителях.

22. Заботиться о красоте помещения, в котором вы учитесь, живете, работаете.

23. Читать о достижениях техники.

24. Знакомиться с устройством бытовых элетро- и радиоприборов.

25. Читать научно-популярную литературу об открытиях и физике

26. Читать научно-популярную литературу о математике.

27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и

телепередач и т.д.)

28. Смотреть телепередачи о космонавтах.

29. Изучать биологию.

30. Интересоваться причинами и способами лечения болезней.

31. Изучать ботанику.

32. Проводить время в лесу.

33. Читать литературно-критические статьи.

34. Активно участвовать в общественной жизни.

35. Читать книги об исторических событиях.

36. Слушать симфоническую музыку.

37. Узнавать о географических открытиях.

38. Обсуждать текущие дела и события.

39. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.

40. Путешествовать по стране.

41. Давать объяснение товарищам, как решить трудную задач, правильно написать

предложение и др.

42. Знакомиться с различными инструментами.

43. Уроки домоводства.

44. Узнавать о новых достижениях в области строительства.

45. Посещать фабрики.

46. Знакомиться с устройством механизмов, машин.

47. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области

радиотехники.

48. Разбираться в теории физических явлений.

49. Решать сложные математические задачи.

50. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.

51. Наблюдать за небесными светилами.

52. Вести наблюдения за растениями.

53. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т.д.

54. Выращивать животных и ухаживать за ними.

55. Собирать гербарий.

56. Писать рассказы и стихи.

57. Наблюдать за поведением и жизнью людей.

58. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы,

свидетельствующие о событиях прошлого.

59. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.

60. Собирать минералы, интересоваться их происхождением.

61. Изучать природу родного края.

62. Организовывать общественные мероприятия в школе.

63. Обращать особое внимание на поведение людей.

64. Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль.

65. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь

рассказывать, помогать чем-либо).

66. Изготавливать различные детали и предметы..

67. Организовывать питание во время походов.

68. Бывать на стройках.

69. Шить одежду.

70. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т.д.

71. Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы.

72. Заниматься в физическом кружке.

73. Заниматься в математическом кружке.

74. Готовить растворы, взвешивать реактивы.

75. Посещать планетарий.

76. Посещать кружок биологии.

77. Наблюдать за больными, оказывать им помощь.

78. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.

79. Сажать деревья и ухаживать за ними.

80. Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими

справочниками.

81. Быстро переключаться с одной работы на другую.

82. Выступать с докладами на исторические темы.

83. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.

84. Составлять описания минералов.

85. Участвовать в географических экспедициях.

86. Выступать с сообщениями о международном положении.

87. Помогать работникам милиции.

88. Посещать кружок юных моряков.

89. Выполнять работу воспитателя.

90. Уроки труда.

91. Давать советы знакомым при покупке одежды.

92. Наблюдать за работой строителя.

93. Знакомиться со швейным производством.

94. Делать модели самолетов, планеров, кораблей.

95. Собирать радиоприемники и электроприборы.

96. Участвовать в олимпиадах по физике.

97. Участвовать в математических олимпиадах.

98. Решать задачи по химии.

99. Участвовать в работе астрономического кружка.

100. Проводить опыты на животных.

101. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней.

102. Проводить опытную работу с целью выращивания новых

сельскохозяйственных культур.

103. Быть членом общества охраны природы.

104. Участвовать в диспутах, читательских конференциях.

105. Анализировать явления и события жизни.

106. Интересоваться прошлым нашей страны.

107. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.

108. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится

напряженно работать по заданной программе.

109. Составлять географические карты и собирать другие географические

материалы.

110. Изучать политический строй разных стран.

111. Работа юриста.

112. Посещать кружок юных космонавтов.

113. Работа учителя.

114. Бывать на заводах.

115. Оказывать людям различные услуги.

116. Принимать участие в строительных работах.

117. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.

118. Разбираться в технических чертежах и схемах.

119. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по

полученным данным.

120. Проводить опыты по физике.

121. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул.

122. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.

123. Собирать сведения о других планетах.

124. Читать о деятельности известных биологов.

125. Быть активным членом санитарных дружин.

126. Выполнять работу по машинам и орудиям труда.

127. Знакомиться с ведением лесного хозяйства.

128. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.

129. Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газеты.

130. Изучать историческое прошлое других стран.

131. Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу.

132. Читать о жизни и деятельности известных геологов.

133. Изучать географию нашей планеты.

134. Изучать биографии выдающихся политических деятелей.

135. Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т.д.

136. Читать книги о средствах передвижения.

137. Обучать и воспитывать детей.

138. Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего.

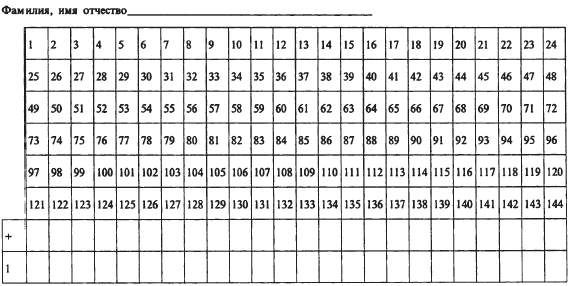
139. Постоянно общаться со многими людьми.

140. Проектировать строительные объекты.

141. Посещать выставки легкой промышленности.

142. Выполнять чертежи, проектировать машины.

143. Разбираться в радиосхемах.

****

Соответственно по номерам в строку – 1-24 – наибольшее количество положительных ответов и определяет предпочтение направления в будущей деятельности

***КЛЮЧ***

1. Физика

2. Математика

3. Химия

4. Астрономия

5. Биология

6. Медицина

7. Сельское хозяйство

8. Лесное хозяйство

9. Филология

10. Журналистика

11. История

12. Искусство

13. Геология

14. География

15. Общественная работа

16. Право

17. Транспорт

18. Педагогика

19. Рабочие специальности

20. Сфера обслуживания

21. Строительство

22. Легкая промышленность

23. Техника

24. Электротехника.

**Методика «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной)**

**Инструкция**

Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говориться в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера вопросов** | | | | | **Сумма баллов** |
| 1 | 11 | 21 | 31 | 41 |  |
| 2 | 12 | 22 | 32 | 42 |  |
| 3 | 13 | 23 | 33 | 43 |  |
| 4 | 14 | 24 | 34 | 44 |  |
| 5 | 15 | 25 | 35 | 45 |  |
| 6 | 16 | 26 | 36 | 46 |  |
| 7 | 17 | 27 | 37 | 47 |  |
| 8 | 18 | 28 | 38 | 48 |  |
| 9 | 19 | 29 | 39 | 49 |  |
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |  |

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

**Обработка результатов**

Десять горизонтальных строк в номерами вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

1 – физика и математика;  
2 – химия и биология;  
3 – радиотехника и электроника;  
4 – механика и конструирование;  
5 – география и геология;  
6 – литература и искусство;  
7 – история и политика;  
8 – педагогика и медицина;  
9 – предпринимательство и домоводство;  
10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждой строчке таблицы.

Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной строчке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

**Опросник «Определение профессиональных склонностей» (методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)**

Склонность - это влечение к какому-либо занятию.

Для того, чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов утверждений – «а», «б» или «в» – и обведите его в бланке.

После ответа на все утверждения, подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

**1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности**   
а) общаться с самыми разными людьми;  
б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.  
в) заниматься расчетами; вести документацию.

**2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает**   
а) возможность следить за ходом мыслей автора;  
б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;  
в) сюжет, действия героев.

**3. Меня больше обрадует Нобелевская премия**   
а) за общественную деятельность;  
б) в области наук;  
в) в области искусства.

**4. Я скорее соглашусь стать**   
а) главным механиком;  
б) начальником экспедиции;  
в) главным бухгалтером.

**5. Будущее людей определяют**   
а) взаимопонимание между людьми;  
б) научные открытия;  
в) развитие производства.

**6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь**   
а) созданием дружного, сплоченного коллектива;  
б) разработкой новых технологий обучения;  
в) работой с документами.

**7. На технической выставке меня больше привлечет**   
а) внутреннее устройство экспонатов;  
б) их практическое применение;  
в) внешний вид экспонатов (цвет, форма).

**8. В людях я ценю, прежде всего**   
а) дружелюбие и отзывчивость;  
б) смелость и выносливость;  
в) обязательность и аккуратность.

**9. В свободное время мне хотелось бы**   
а) ставить различные опыты, эксперименты;  
б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;  
в) тренироваться.

**10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует**   
а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;  
б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);  
в) деловое общение.

**11. Мне интереснее беседовать о**   
а) человеческих взаимоотношениях;  
б) новой научной гипотезе;  
в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

**12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал**   
а) технический;  
б) музыкальный;  
в) спортивный.

**13. В школе следует обратить особое внимание на**   
а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;  
б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;  
в) укрепление дисциплины.

**14. Я с большим удовольствием смотрю**   
а) научно-популярные фильмы;  
б) программы о культуре и искусстве;  
в) спортивные программы.

**15. Мне хотелось бы работать**   
а) с детьми или сверстниками;  
б) с машинами, механизмами;  
в) с объектами природы.

**16. Школа в первую очередь должна**   
а) учить общению с другими людьми;  
б) давать знания;  
в) обучать навыкам работы.

**17. Главное в жизни**   
а) иметь возможность заниматься творчеством;  
б) вести здоровый образ жизни;  
в) тщательно планировать свои дела.

**18. Государство должно в первую очередь заботиться о**   
а) защите интересов и прав граждан;  
б) достижениях в области науки и техники;  
в) материальном благополучии граждан.

**19. Мне больше всего нравятся уроки**   
а) труда;  
б) физкультуры;  
в) математики.

**20. Мне интереснее было бы**   
а) заниматься сбытом товаров;  
б) изготавливать изделия;  
в) планировать производство товаров.

**21. Я предпочитаю читать статьи о**   
а) выдающихся ученых и их открытиях;  
б) интересных изобретениях;  
в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

**22. Свободное время я люблю**   
а) читать, думать, рассуждать;  
б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;  
в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

**23. Больший интерес у меня вызовет сообщение о**   
а) научном открытии;  
б) художественной выставке;  
в) экономической ситуации.

**24. Я предпочту работать**   
а) в помещении, где много людей;  
б) в необычных условиях;  
в) в обычном кабинете.

**Обработка результатов.**

Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.  
7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.  
4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.  
0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности.

Обратите внимание на те виды деятельности, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш выбор профессии с полученными результатами?

**1 - склонность к работе с людьми**. Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения.

**2 - склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе**. Профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.

**3 - склонность к практической деятельности**. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; управление транспортом; изготовление изделий.

**4 - склонность к эстетическим видам деятельности**. Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

**5 - склонность к экстремальным видам деятельности**. Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельности, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, волевым качествам.

**6 - склонность к планово-экономическим видам деятельности**. Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

**Бланк ответов «Профессиональные склонности»**

Класс : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   Фамилия Имя : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** |
| 1 | **а** |  |  | **б** |  | **в** |
| 2 |  | **а** |  | **б** | **в** |  |
| 3 | **а** | **б** |  | **в** |  |  |
| 4 |  |  | **а** |  | **б** | **в** |
| 5 | **а** | **б** | **в** |  |  |  |
| 6 | **а** | **б** |  |  |  | **в** |
| 7 |  | **а** | **б** | **в** |  |  |
| 8 | **а** |  |  |  | **б** | **в** |
| 9 |  | **а** |  | **б** | **в** |  |
| 10 |  |  |  | **а** | **б** | **в** |
| 11 | **а** | **б** | **в** |  |  |  |
| 12 |  |  | **а** | **б** | **в** |  |
| 13 | **а** |  |  |  | **б** | **в** |
| 14 |  | **а** |  | **б** | **в** |  |
| 15 | **а** |  | **б** |  | **в** |  |
| 16 | **а** |  | **б** |  |  | **в** |
| 17 |  |  |  | **а** | **б** | **в** |
| 18 | **а** | **б** | **в** |  |  |  |
| 19 |  |  | **а** |  | **б** | **в** |
| 20 | **а** |  | **б** |  |  | **в** |
| 21 |  | **а** | **б** | **в** |  |  |
| 22 |  | **а** | **б** | **в** |  |  |
| 23 |  | **а** |  | **б** |  | **в** |
| 24 | **а** |  |  |  | **б** | **в** |
| **Сумма баллов** |  |  |  |  |  |  |

**Структура интересов (школьника, студента)**

Методика предназначена для профориентации школьников и студентов младших курсов.

Она позволяет выявить общую структуру интересов личности (не только непосредственно связанных с профессиональной деятельностью).

**ИНСТРУКЦИЯ:**

Проставте против каждой из нижеприведенных фраз цифры 1, 2, 3, 4 в зависимости от степени их привлекательности для вас:

**1- совершенно неприемлемо,  
 2 - неинтересно,  
 3 - интересно,  
 4 - весьма интересно.**

1. Классическая музыка как сопровождение к спортивным упражнениям.  
2. Взаимосвязь спорта и политики.  
3. Выбор частот и т. п. физические вопросы, связанные с беспроволочной передачей легкой музыки.  
4. Соотношение относительной и абсолютной истин на примере изучения географии.  
5: Животные и растения пяти континентов.  
6. Удешевление производства товаров путем применения автоматики.  
7. Обмен валюты во время заграничных поездок.  
8. Произведения мировой литературы в кино.  
9. Совместные каникулярные путешествия девочек и мальчиков.  
10. Мотоспорт.  
11. Нагрузка на мышцы и сердце танцоров.  
12: Психологические проблемы процессов творческого мышления у великих физиков.  
13. Модная спортивная одежда спортсменов в различных видах спорта.  
14. Изображение типов людей в кино.  
15. Моральные проблемы в медицине и в других областях биологии.  
16. Спортивная дружба между девочками и мальчиками.  
17. Моделирование костюмов на киностудиях:  
18. Особенности технических сооружений для добычи полезных ископаемых в горной местности и на равнине.  
19. Тетради с записями модных песенок (шлягеров).  
20. Влияние музыки на производительность труда.  
21. Задачи моды в обыденном самопознании человека.  
22. Политические события в кино.  
23. Цели и формы ведения психологической войны.  
24. Физические проблемы передачи звука и световые эффекты в оперных спектаклях.  
25. Одежда для концерта.  
26. Средства обороны армий.  
27. Отношения между мужем и женой, между родителями и детьми  
28. Развлекательная музыка из фильмов.  
29. Формирование объективного мнения путем рецензий на фильмы.  
30. Путешествие в горы и к озерам европейских стран.  
31. Излучения в недрах Земли и в атмосфере.  
32. Траектория полета прыгающего с трамплина лыжника и другие физические проблемы спора:  
33. Короткометражные фильмы об опытах, связанных с наукой об электричестве.  
34. Связь темперамента и нервной системы.  
35. Здоровье и одежда.  
36. Поездки спортивных команд:  
37. Кинорепортажи о работе на крупных предприятиях  
38. Темперамент и стиль танца.  
39. Ответственность физика за применение его изобретений и открытий.  
40. Кричащая и скромная одежда.  
41. Спортивные фильмы.  
42. Танцы как символ трудового процесса.  
43. Рабочая спецодежда.  
44: Книги о современном танце.  
45. Технические аппараты для измерения силы воли и других психических свойств.  
46. Кинофильмы о редких животных и растениях.  
47. Изменения, происходящие в легких, сердце и других органах спортсмена.  
48. Книги по географии.  
49. Роль физики в познании мира  
50. Технические приборы для записи музыки.  
51. Познаваемость процессов развития моды.  
52. Случайность и закономерность спортивных рекордов.  
53. Верность, прямолинейность, характер людей.  
54. Правильность отражения жизни с помощью шлягеров.  
55. Свобода печати.  
56. Классическая балетная музыка.  
57. Киногерои как образцы морали людей.  
58. Способность к музыке и чувство ритма.  
59. Танцевальная музыка.  
60. Использование бактериологического оружия.  
61. Результаты экспедиций как доказательство правильности гипотез.  
62. Проблемы обучения с помощью автоматов.  
63. Голоса животных в музыкальных произведениях.  
64. Затраты на постановку оперы.

65. Демонстрация моделей одежды в сопровождении музыки.  
66. Препятствия обмену туристами.  
67. Техника передачи концертов.  
68. Легкая музыка в поезде.  
69. Формирование характера в спорте.  
70. Суеверие и истина о происхождении жизни.  
71. Преломление света и контраст цветов одежды.  
72. Проблемы рычага в балете.  
73. Политика как отражение законов общества.  
74. Оперный словарь.  
75. Танец как форма отражения.  
76. Одежда в различных странах.  
77. Обычаи и манера поведения на вечерах.  
78. Модная одежда, изготовленная с помощью новых текстильных машин.  
79. Электротехнические аппараты.  
80. Практическая и со вкусом сделанная дорожная одежда.  
81. Рассказы и романы о спорте.  
82. Формирование характерных черт у людей разных профессий.  
83. Полезные ископаемые, производство товаров и торговля в странах Европы.  
84. Одежда для танцевального вечера.  
85. Фильмы-балеты.  
86. Лёгкая музыка и шлягеры.  
87. Строение тела животных как образец для технических решений в области авиа- и судостроения.  
88. Воздействие джазовой музыки на настроение.  
89. Познаваемость духовной жизни человека.  
90. Освободительная борьба народов.  
91. Гастроли симфонических оркестров.  
92. Доказательства закономерностей экономического развития.  
93. Безнравственное использование технических изобретений на примерах из жизни.  
94. Особенности темперамента разных народов:  
95. Танцевальные элементы гимнастики.  
96. Одежда и характер человека.  
97. Фильмы о ландшафтах Европы.  
98. Романы нравов.  
99. Характер танца как отражение ситуации в политике общества  
100. Условия для мирного применения достижений ядерной физики.  
101. Типичные для отдельных местностей и народов виды спорта.  
102. Влияние спортивных упражнений на повышение производительности труда.  
103. Книги но анатомии человека.  
104. Правила внутреннего распорядка и трудовая дисциплина на предприятиях.  
105. Соотношение чувственного и рассудочного элементов при восприятии музыкальных произведений.  
106. Обычаи и нравы различных народов.  
107. Методы содержания крупного рогатого скота и обработки почвы.  
108. Влияние давления воздуха, шума и освещения на процесс труда.  
109. Европейские, азиатские; африканские и латиноамериканские танцы.  
110. Серия статей о процессе познания человека.  
111. Оперы как отражение нравов эпохи.  
112. Книги и журналы о торговле, транспорте и финансовой системе.  
113. Формы и результаты экономической взаимопомощи:  
114. Ежегодник по вопросам техники.  
115. Труд и развлечения во время путешествий.  
116. Зависимость объективной истины от места и времени на примере учения о морали.  
117. Книги о темпераментах, характерах и дарованиях людей.  
118. Экспедиции для поиска редких животных и растений.  
119. Возникновение электрического тока в мозге.  
120. Легкая музыка различных стран.  
121. Фильмы-оперы.  
122. Поп-музыка как средство выражения интересов общества.  
123. Спортивные упражнения в сопровождении музыки.  
124. Проблемы аранжировки в эстрадной музыке.  
125. Популярная литература об атомной физике.  
126. Фильмы-путешествия.  
127, Восприятие симфонической музыки людьми различного типа.  
128. Описание путешествий.  
129. Танцы и занятия спортом во время круиза:  
130. Технические устройства для фиксации движений в процессе танца.  
131. Фильмы-репортажи о новых технических изобретениях.  
132. Оперная музыка Китая, Индии и европейских стран.  
133. Запреты оперных спектаклей.  
134. Журналы мод.  
135. Учебные экскурсии в физические научно-исследовательские институты.  
136. Самолеты и другие современные технические средства пассажирского сообщения.

**КЛЮЧ. Обработка результатов по ключу:**Вы можете расположить эти сферы согласно набранным баллам, а значит - степени их предпочтительность для вас. Баллы (количество положительных ответов) записать в третьей строке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **География** | 4, 5,18, 30, 31, 48, 76, 83, 90, 94, 97,101, 106, 109, 120, 132 |  |
| **Физика** | 3, 12, 24, 31, 32, 33, 39, 49, 71, 72, 79, 100, 108, 119, 125, 135 |  |
| **биология** | 5, 11,15, 34, 35, 46, 47, 58, 60, 63, 70, 87, 103, 107, 117, 119 |  |
| **Техника** | 6, 10, 18, 26, 45, 50, 62, 67, 78, 79, 87, 93, 114, 130, 131, 136 |  |
| **Политика** | 2, 21, 22, 23, 26, 27, 55, 60, 66, 73, 90, 99, 100, 113, 122, 133 |  |
| **Мораль** | 9, 15, 16, 27, 39, 40, 53, 57, 77, 86, 93, 98, 104, 106, 111, 116 |  |
| **Экономика** | 6, 7, 20, 37, 42, 43, 64, 82, 83, 92 102, 104, 107, 108, 112, 113 |  |
| **Философия** | 4, 21, 29, 49, 51, 52, 54, 61, 70, 73, 75, 89, 92, 105, 110, 116 |  |
| **Психология** | 12, 14, 23, 34, 38, 45, 53, 69, 82, 88, 89, 94, 96, 115, 118, 127 |  |
| **Литература** | 8, 19, 44, 18, 55, 74, 81, 98, 103, 110, 112, 114, 118, 125, 128, 134 |  |
| **Легкая музыка** | 3, 19, 20, 28, 50, 54, 58 59, 65, 68, 8б, 88, 120, 122, 123, 124 |  |
| **Классическая музыка** | 1, 24, 25, 56, 63, 64, 67, 74, 91, 105, 111, 121, 124, 127, 132, 133. |  |
| **Мода:** | 13, 17, 21; 25, 35 40, 43; 51, 65, 71, 76, 78, 80, 84, 96, 134 |  |
| **Хореография** | 11, 38, 42, 44, 56, 59, 72, 75, 77, 84, 85, 95, 99, 109, 129, 130 |  |
| **Искусство, кино** | 8, 14, 17, 22, 28, 29, 33, 37, 41, 46, 57, 85, 97, 121, 126 |  |
| **Путешествия** | 7, 9, 30, 36, 61, 66, 68, 80, 91, 115, 117, 126, 128, 129, 135, 136 |  |
| **Спорт** | 1, 2, 10, 13, 16, 32, 36, 41, 47, 52, 69, 81, 95, 101, 102, 123 |  |

**Тест ДДО**

**Инструкция:** «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу.

Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли?»

**Бланк ответов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I | II | III | IV | V |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 46 | 5а | 5б |
| 6а |  | 66 |  | 7а |
|  | 7б | 8а |  | 8б |
|  | 9а |  | 96 |  |
| 10а |  |  | 106 |  |
| 11а | 11б | 12а | 126 | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а |  | 16б |  | 17а |
|  | 17б | 18а |  | 18б |
|  | 19а |  | 19б |  |
| 20а |  |  | 20б |  |

**Текст опросника**  
1а. Ухаживать за животными.  
*или*  
1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать) .

2а. Помогать больным.  
*или*  
2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.

3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.  
*или*  
3б. Следить за состоянием, развитием растений.

4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.).  
*или*  
4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.

5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.  
*или*  
5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты) .

6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы).  
*или*  
6б. Тренировать товарищей (или младших) для выполнения и закрепления каких-либо навыков (трудовых, учебных, спортивных).

7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).  
*или*  
7б. Управлять какой-либо машиной (грузовым, подъемным или транспортным средством) – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.

8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.).  
*или*  
8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).

9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.  
*или*  
9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.

10а. Лечить животных.  
*или*  
10б. Выполнять вычисления, расчеты.

11а. Выводить новые сорта растений.  
*или*  
11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.).

12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.  
*или*  
12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.  
*или*  
13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.

14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты.  
*или*  
14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.

15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые).  
*или*  
15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.

16а. Делать лабораторные анализы в больнице.  
*или*  
16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.  
*или*  
176. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.

18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.  
*или*  
18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.

19а. Изготовлять по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания.  
*или*  
19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.

20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.  
*или*  
20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.).

**Обработка результатов:**  
В каждом из пяти столбцов бланка ответов необходимо подсчитать сумму плюсов.

**Анализ результатов:**  
При анализе результатов следует иметь ввиду, что вопросы подобраны и сгруппированы следующим образом:

в первом столбце они относятся к профессиям

"человек-природа" (П),

во втором - "человек-техника" (Т),

в третьем - "человек-человек" (Ч),

в четвёртом - "человек-знаковая система" (З),

в пятом - "человек-художественный образ" (Х).

Максимальные суммы плюсов в тех или иных столбцах указывают на направленность к соответствующей области профессиональной деятельности.

1. **Человек – природа** – такой тип, характерен людям, стремящимся улучшить состояние окружающей среды, тем, кто легко идет на контакт с природой и животными. Это садовники, ландшафтные дизайнеры, работники лесной и садовой промышленности, ветеринары и экологи, исследователи флоры и фауны, зоологи, ботаники, а также геологи, картографы и метрологи.

Объектом труда являются живые организмы, растения, животные и биологические процессы.

1. **Человек – человек** – этот тип, как социальный, склонный к общению, помощи другим, взаимопониманию с аудиторией. Таким людям подходит работа, связанная с образованием, воспитанием, социальная деятельность, медицина, правовая помощь, журналистика, а также административная работа.

«Человек-человек» – профессии с высокой социальной активностью. Это профессии, связанные с педагогической сферой, медициной, бытовыми услугами, сферой безопасности. К ним относятся: воспитатель детских садов, учителя, тренер в спортивной секции, медицинский персонал, психологи, маркетологи, работники сферы торговли и коммерческих услуг (продавец, операционист в банке, парикмахер, официант), адвокаты, юрисконсульт, сотрудник органов внутренних дел, военнослужащие и т.д.

Объект труда в данной группе профессий - люди, группы, коллективы.

1. **Человек – художественный образ** – называет таких людей творческими, склонными к художественной, писательской, музыкальной и архитектурной деятельности, и т.п. Такая личность может заниматься произведением чего-либо или творить произведения искусства (дизайнер, художник, композитор, писатель или режиссёр). А так же исполнять и изготавливать (оформитель, музыкант, ювелир, актер и так далее) или же работать с произведениями творчества (реставратор, маляр, шлифовщик, мастер росписи).

Объектом труда здесь служат художественные образы, их роли, элементы и особенности.

1. **Человек – знаковая система** – этот тип людей математического склада ума. Им подойдут такие профессии, как программист, бухгалтер, библиотекарь, экономист, нотариус, редактор, организатор делопроизводства, инспектор, историк, математик и тому подобное.

Объектами являются условные знаки, шифры, коды, таблицы.

1. **Человек – техника** – определяет этот тип, как людей склонных к техническим видам профессий, обозначает способность к изготовлению деталей, техники, механизмов, восстановление и ремонт, изобретения и новшества, испытательные и проверочные работы.

 Профессии, связанные с эксплуатацией, обслуживанием и ремонтом технических систем: механизмов, станков, оборудования и т.д. В основном это профессии, связанные с эксплуатацией и ремонтом технических устройств: монтаж и установка технического оборудования, работа на станках, управление транспортными средствами, выявление неисправностей в приборах и механизмах, их регулирование и ремонт.

Это группа профессий, в основе которых лежат отношения. Объектом труда служат технические системы, машины, аппараты и установки, материалы и энергия.

# **Тест на профориентацию: Кем работать?**

Вашему вниманию предлагается тест, ориентированный на измерение ваших интересов, важных для выбора [профессии](http://www.ucheba.ru/prof), специальности, должности.

В этом тесте нет «правильных» и «неправильных» ответов; любой выбранный вами ответ свидетельствует о тех или иных ваших предпочтениях и то, что для одной [профессии](http://www.ucheba.ru/prof) неприемлемо, для другой может очень даже пригодиться.

Старайтесь как можно реже выбирать второй вариант («затрудняюсь ответить»), поскольку это может снизить точность полученных результатов.

**1 Работа, связанная с учетом и контролем, – это довольно скучно.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**2 Я предпочту заниматься финансовыми операциями, а не, например, музыкой.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**3 Невозможно точно рассчитать, сколько времени уйдет на дорогу до работы, по крайней мере, мне.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**4 Я часто рискую.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**5 Меня раздражает беспорядок.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**6 Я охотно почитал(а) бы на досуге о последних достижениях в различных областях науки.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**7 Записи, которые я делаю, не очень хорошо структурированы и организованы.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**8 Я предпочитаю разумно распределять деньги, а не тратить все сразу.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**9 У меня наблюдается, скорее, рабочий беспорядок на столе, чем расположение вещей по аккуратным «стопочкам».**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**10 Меня привлекает работа, где необходимо действовать согласно инструкции или четко заданному алгоритму.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**11 Если бы я что-то собирал(а), я бы постарался(ась) привести в порядок коллекцию, все разложить по папочкам и полочкам.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**12 Терпеть не могу наводить порядок и систематизировать что бы то ни было.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**13 Мне нравится работать на компьютере – оформлять или просто набирать тексты, производить расчеты.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**14 Прежде чем действовать, надо продумать все детали.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**15 На мой взгляд, графики и таблицы – очень удобный и информативный способ предоставления информации.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**16 Мне нравятся игры, в которых я могу точно рассчитать шансы на успех и сделать осторожный, но точный ход.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**17 При изучении иностранного языка я предпочитаю начинать с грамматики, а не получать разговорный опыт без знания грамматических основ.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**18 Сталкиваясь с какой-либо проблемой, я пытаюсь всесторонне ее изучить (ознакомиться с соответствующей литературой, поискать нужную информацию в интернете, поговорить со специалистами).**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**19 Если я выражаю свои мысли на бумаге, мне важнее...**

1. Логичность текста

2. Затрудняюсь ответить

3. Образность изложения

**20 У меня есть ежедневник, в который я записываю важную информацию на несколько дней вперед.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**21 Я с удовольствием смотрю новости политики и экономики.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**22 Я бы хотел(а), чтобы моя будущая профессия.**

1. Обеспечивала меня нужной порцией адреналина

2. Затрудняюсь ответить

3. Давала бы мне ощущение спокойствия и надежности

**23 Я доделываю работу в последний момент.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**24 Взяв книгу, я всегда ставлю ее на место.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**25 Когда я ложусь спать, то уже наверняка знаю, что буду делать завтра.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**26 В своих словах и поступках я следую пословице «Семь раз отмерь, один – отрежь».**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**27 Перед ответственными делами я всегда составляю план их выполнения.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**28 После вечеринки мытье посуды я откладываю до утра.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**29 Я серьезно отношусь к своему здоровью.**

1. Да

2. Затрудняюсь ответить

3. Нет

**30 Когда у меня что-то не получается, я...**

1. Терпеливо стараюсь найти решение

2. Затрудняюсь ответить

3. Начинаю нервничать и злиться

Для обработки результатов тестирования воспользуйтесь приведенной таблицей.

В столбцах приведены номера вопросов (от 1 до 30), в строчках – варианты ответов (первый, второй и третий).

В клетках таблицы – балл, который начисляется за выбор соответствующего варианта для каждого вопроса.

Подсчитайте количество набранных вами баллов (максимальное количество – 60; минимальное – 0 баллов).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
| Ответ 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| Ответ 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ответ 3 | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |

**От 49 до 60 баллов**

Вы показали высокий интерес к знаковым системам – это условные знаки, цифры, коды, естественные и искусственные языки.

Вы могли бы найти себя в профессиях, связанных с

- созданием и оформлением документов (на родном или иностранном языке), - делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием, - перекодированием ([корректор](http://www.ucheba.ru/prof/276.html), [секретарь-референт](http://www.ucheba.ru/prof/260.html)),

- технический [редактор](http://www.ucheba.ru/prof/285.html), таможенный декларатор, архивариус, [нотариус](http://www.ucheba.ru/prof/285.html));

- работа с числами, количественными соотношениями ([экономист](http://www.ucheba.ru/prof/978.html), [программист](http://www.ucheba.ru/prof/45.html), [бухгалтер](http://www.ucheba.ru/prof/950.html), статистик, демограф, математик),

- системами условных знаков, схематическими отображениями объектов (чертежник, картограф).

Вам интересна кажущаяся многим скучной и монотонной работа с бумагами, цифрами, буквами, документами и т.п. – организация, упорядочивание, анализ, контроль и пр.

Вы принимаете решение, тщательно рассмотрев ситуацию и взвесив альтернативы, что делает вас незаменимым в бизнесе, управлении, науках. Однако с вашим самоконтролем, вам не хватает непосредственности (и даже импульсивности), необходимой представителям сферы искусства.

Кроме того, могут возникать трудности из-за неумения расслабляться, поэтому вам стоит развивать гибкость в поведении, умение менять свои планы при необходимости, не требовать от себя и окружающих безупречности.

**От 37 до 48 баллов**

Вы показали повышенный интерес к знаковым системам – это условные знаки, цифры, коды, естественные и искусственные языки.

Вы могли бы найти себя в профессиях, связанных с

- созданием и оформлением текстов (на родном или иностранном языке),

- делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием,

- перекодированием ([корректор](http://www.ucheba.ru/prof/276.html), [секретарь-референт](http://www.ucheba.ru/prof/260.html), технический [редактор](http://www.ucheba.ru/prof/285.html), таможенный декларатор, архивариус, [нотариус](http://www.ucheba.ru/prof/285.html));

- числами, количественными соотношениями ([экономист](http://www.ucheba.ru/prof/978.html), [программист](http://www.ucheba.ru/prof/45.html), [бухгалтер](http://www.ucheba.ru/prof/950.html), статистик, демограф, математик),

- системами условных знаков, схематическими отображениями объектов (чертежник, картограф).

Помните, что работа со знаковыми системами требует от человека способности к абстрактному мышлению, длительному и устойчивому сосредоточению внимания, усидчивости.

Кроме того, при наличии других, более выраженных интересов, работа со знаковыми системами может быть лишь частью другой, основной [профессии](http://www.ucheba.ru/prof) (например, активное использование иностранных языков, ведение документации, расчеты – в работе менеджера, юриста, финансиста, журналиста).

**От 25 до 36 баллов**

Вы показали некоторый интерес к знаковым системам.

Этот интерес объединяет [профессии](http://www.ucheba.ru/prof), связанные с

- текстами (упорядочение, ведение записей, поиск, анализ и переработка информации, накопление и хранение разного рода сведений)

- цифрами, формулами, таблицами, чертежами, схемами (кодирование, схематизация, расчеты).

Вы способны аккуратно и точно выполнять работу, при необходимости – дисциплинированы, оперативны.

Но при этом сохраняете гибкость и мобильность.

Главное – это ваше терпимое отношение к кажущейся многим скучной и монотонной работе с бумагами, цифрами, текстами, документами.

Но этот интерес не настолько велик, чтобы однозначно запирать себя в мир знаков. Подумайте, может быть, знаковые системы «суховаты» для вас?

При выборе [профессии](http://www.ucheba.ru/prof) рекомендуем вам ориентироваться на другие, более ярко выраженные у вас интересы.

**От 13 до 24 баллов**

Вам не особо интересно то, что предполагает работу с документами, знаками, цифрами, текстами, бумагами.

Скорее всего, вы относитесь к людям более-менее творческим, не любящим работу по алгоритму, монотонную, связанную с «сидением на одном месте», канцелярскую работу, расчеты.

Желательно не выбирать должностей, где с Вас будут требовать жесткого соблюдения сроков сдачи работ, где необходимо четкое выполнение инструкций, где предполагается работа с архивами, базами данных, множеством информации в виде схем, чертежей, каталогов.

Те сферы, где требуется точность, оперативность, аккуратность, дисциплинированность, ответственность ([инженер](http://www.ucheba.ru/prof/543.html), [юрист](http://www.ucheba.ru/prof/450.html), [экономист](http://www.ucheba.ru/prof/978.html), [программист](http://www.ucheba.ru/prof/45.html)), скорее всего, покажутся вам сухими, скучными и потребуют большого напряжения.

Ваша склонность к импровизации, нестандартности, нерегламентированности может быть уместна для представителей творческих профессий, деятелей сферы искусств, а также при работе в условиях неопределенности, частых командировок и т.д. (продюсирование, реклама, дизайн, психология, [журналистика](http://www.ucheba.ru/spec/51966.html) и т.д.).

**От 0 до 12 баллов**

Вам совершенно неинтересно все, что предполагает работу с документами, знаками, цифрами, текстами, бумагами.

Вы больше цените в жизни сюрпризы и импровизацию.

Скорее всего, вы относитесь к людям творческим, ненавидящим работу по алгоритму, монотонную, связанную с «сидением на одном месте».

Вам вряд ли подойдут те должности, где с вас будут требовать жесткого соблюдения сроков, где необходимо четкое выполнение инструкций, где предполагается работа с архивами, базами данных.

Ваша склонность к импровизации, нестандартности, нерегламентированности может быть уместна для представителей творческих профессий, а также при работе в условиях неопределенности, частых командировок и т.д. (продюсирование, реклама, дизайн, психология, [журналистика](http://www.ucheba.ru/spec/51966.html) и т.д.).

Однако вы не всегда можете заставить себя делать то, что «надо», вместо того, что «хочется». Это может создать сложности при трудоустройстве, ведь практически любая работа предполагает правила и обязательства. Рекомендуем вам развивать в себе волевые качества, умение планировать, дисциплинированность.

**АНКЕТА ИЗУЧЕНИЯ ЖЕЛАЕМОГО СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА**

Каждый человек хочет занять какое-то определенное по­ложение в жизни. Чего ты ждешь от того положения в жизни, которое ты хочешь занять? Ответь, поставив рядом с каждым высказыванием один из баллов, которые означают:

1. - совсем неважно;
2. - довольно неважно;
3. - безразлично;
4. - довольно важно;
5. - очень важно.

**Для меня важно, чтобы положение, которое я займу в жизни,**

**обеспечило мне возможность:**

1. Жить обеспеченной жизнью.
2. Руководить людьми.
3. Быть полезным людям.
4. Иметь много свободного времени.
5. Самому распоряжаться своим временем.
6. Видеть новые места, новых людей.
7. Применять свои возможности.
8. Быть высокооплачиваемым.
9. Продвигаться по службе.
10. Быть нужным людям.
11. Расходовать поменьше сил.
12. Самому решать, что и как нужно делать.
13. Быть окруженным людьми моего возраста.
14. Работать творчески.
15. Хорошо зарабатывать.
16. Добиться высокого положения в обществе.
17. Быть полезным обществу.
18. Заниматься чистой и легкой работой.
19. Ни от кого не зависеть.
20. Общаться с людьми.
21. Постоянно совершенствоваться

**Обработка анкеты**

На каждое ожидание приходится по три, утверждения; для того, чтобы определить значимость данного ожидания, для одного человека подсчитывается средний балл по трем высказываниям.

Поскольку в анкете высказывания даны вразбивку, для определения значимости различных ожиданий следует подсчитывать средние значения по следующим группам высказываний:

**самореализация -7, 14, 21;**

**заработок -1,8, 15;**

**карьера - *2,* 9, 16;**

**альтруизм - 3, 10, 17;**

**условия труда - 4, 11, 18;**

**самостоятельность - 5,12,19;**

**общение - 6,13,20.**

**Методика Йовайши: Сфера профессиональных предпочтений учащихся.**

Инструкция:

Укажите, к какому из двух ответов на вопрос вы отдаете предпочтение. Напишите ответ рядом с выбранным вариантом.

Некоторые вопросы могут показаться вам одинаково интересными, в таком случае отдайте все же предпочтение одному из них.

Свои ответы оцените баллами от 0 до 3 следующим образом.

Ответ **согласна – 3 балла**

**Частино согласна – 2 балла**

**Частично не согласна – 1 балл**

**Не согласна - 0 балл**

1. Представьте, что вы на выставке. Что вас больше привлекает в экспонатах: а) цвет, совершенство форм;

б) их внутреннее устройство (как и из чего они сделаны).

2. Какие черты характера в человеке вам больше нравятся:

а) дружелюбие, чуткость, отсутствие корысти;

б) мужество, смелость, выносливость.

3. Служба быта оказывает людям разные услуги. Считаете ли вы необходимым:

а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей;

б) создавать такую технику, которой можно было бы самим пользоваться в быту.

4. Какое награждение вас больше бы обрадовало:

а) за общественную деятельность;

б) за научное изобретение.

5. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает ваше внимание:

а) слаженность ходьбы, грациозность участников парада;

б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.).

6. Представьте, что у вас много свободного времени. Чем бы вы охотнее занялись:

а) чем-либо практическим (ручным трудом);

б) общественной работой (на добровольных началах).

7. Какую выставку вы бы с бОльшим удовольствием посмотрели:

а) новинок научной аппаратуры (в области физики, химии, биологии);

б) новых продовольственных товаров.

8. Если бы в школе было два кружка, какой бы вы выбрали:

а) музыкальный;

б) технический.

9. Если бы вам предоставили пост директора школы, на что бы вы обратили большее внимание:

а) на сплоченность коллектива;

б) на создание необходимых удобств.

10. Какие журналы вы бы с бОльшим удовольствием читали:

а) литературно-художественные;

б) научно-популярные.

11. Что важнее для человека:

а) создавать себе благополучный, удобный быт;

б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокро-вищницей искусства, создавать искусство.

12. Для благополучия общества необходимо:

а) техника;

б) правосудие.

13. Какую из двух книг вы бы с большим удовольствием читали:

а) о развитии науки;

б) о достижениях спортсменов.

14. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у вас бОльшую заинтересованность:

а) о машине нового типа;

б) о новой научной теории.

15. Какая из двух работ на свежем воздухе вас больше бы привлекала:

а) работа, связанная с постоянными передвижениями (агроном, лесничий,дорожный мастер);

б) работа с машинами.

16. Какая, на ваш взгляд, задача школы важнее:

а) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим создавать материальные блага;

б) подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага.

17. Что, на ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности:

а) то, что они несут людям искусство и красоту;

б) то, что они выполняют общественно полезную работу.

18. Какая, на ваш взгляд, область деятельности человека в дальнейшем будет иметь доминирующее значение:

а) физика;

б) физическая культура.

19. Что обществу принесет больше пользы:

а) забота о благосостоянии граждан;

б) изучение поведения людей.

20. Какого характера научную работу вы бы выбрали:

а) работу с книгами в библиотеке;

б) работу на свежем воздухе в экспедиции.

21. Представьте, что вы профессор университета. Чему бы вы отдали предпочтение в свободное от работы время:

а) занятиям по литературе;

б) опытам по физике, химии.

22. Вам предоставляется возможность совершить поездку в разные страны.В качестве кого вы охотнее поехали бы:

а) как известный спортсмен на международные соревнования;

б) как известный специалист внешней торговли с целью покупки необходимых товаров для нашей страны.

23. Какие лекции вы бы слушали с большим интересом:

а) о выдающихся художниках;

б) о выдающихся ученых.

24. Что вас больше привлекает при чтении книг:

а) яркое изображение храбрости героев;

б) прекрасный литературный стиль.

25. Вам предоставляется возможность выбора профессии. Какой из них вы отдали бы предпочтение:

а) работе малоподвижной, но связанной с созданием новой техники;

б) работе, связанной с движением.

26. Какие выдающиеся ученые вызывают у вас наибольший интерес:

а) Попов и Циолковский;

б) Менделеев и Павлов.

27. Как вам кажется, на что следовало бы в школе обратить большее внимание:

а) на спорт, так как это нужно для укрепления здоровья;

б) на успеваемость учащихся, так как это необходимо для их будущего.

28. Что бы вас больше всего заинтересовало в печати:

а) сообщение об открывшейся художественной выставке;

б) известие о митинге в защиту прав человека.

29. Если бы вам представилась возможность занять определенный пост, какойбы вы выбрали:

а) главного инженера завода;

б) директора универмага.

30. Как вы считаете, что важнее:

а) много знать;

б) создавать материальные блага.

Ключ к тесту, обработка результатов:

1) сфера работы с людьми: 2а, 4а, 6б, 9а, 12б, 16а, 17б, 19б, 23б, 28б;

2) сфера умственного труда: 4б, 7а, 10б, 13а, 14б, 18а, 20а, 21б,26б, 30а;

3) сфера технических интересов: 1б, 3б, 6а, 8б, 12а, 14а, 15б, 25а, 26а, 29б;

4) сфера эстетики и искусства: 1а, 5б, 8а, 10а, 11б, 17а, 21а, 23а, 24б, 28а;

5) сфера физического труда, подвижной деятельности:

2б, 5а, 13б, 15а, 18б, 20б, 22а, 24а, 25б, 27а;

6) сфера материальных интересов, планово-экономических видов работ:

3а, 7б, 9б, 11а, 16б, 19а, 22б, 27б, 29а, 30б.

Анализируя полученные данные, необходимо выделить сферы, содержащие наибольшее количество баллов, и эти сферы деятельности можно считать самыми предпочтительными.

Интерпретация:

1) сфера работы с людьми: учитель, педагог, экскурсовод, воспитатель, социолог, психолог, менеджер по персоналу, следователь.

2) сфера умственного труда: ученый-исследователь (математик, физик, химик, кибернетик, археолог, геолог), инженер, юрист, врач, эколог, архитектор, продюсер.

3) сфера технических интересов: программист, электротехник, радиотехник, Web -мастер, статистик, водитель, технолог, диспетчер, секретарь-машинистка, телефонист.

4) сфера эстетики и искусства: художник, дизайнер, писатель, поэт, режиссер, артист, конструктор, косметолог, костюмер, гример, кондитер, портной-кутюрье, цветовод.

5) сфера физического труда, подвижной деятельности: спортсмен, фотограф, экспедитор, парикмахер, бармен, официант, стюардесса, продавец, закройщик, специалист по ремонту, кассир, медперсонал, бригадир, кладовщик, почтальон, фермер, водитель-дальнобойщик, полицейский, военный.

6) сфера материальных интересов, планово-экономических видов работ: экономист, администратор, менеджер, предприниматель, аудитор, специалист по рекламе, брокер, агент страховых компаний, коммерсант, завхоз.

**4 – ТЕСТЫ ПРОЕКТИВНЫЕ**

**Цвет рисунков в психологии**

По этому параметру анализируют, по большей части, детские рисунки. Взрослые обычно делают рисунки между делом тем карандашом, который есть под рукой. Интерпретировать во взрослых рисунках можно разве что наличие или отсутствие штриховки. В детских же рисунках цвет имеет большое значение для психологов.

* Зеленый цвет может свидетельствовать о независимости, самодостаточности и упрямстве. Этот цвет используют дети, желающие самоутвердиться.
* Желтые рисунки говорят о том, что человек ощущает себя комфортно.
* Синий означает обеспокоенность и погруженность в себя. Синие рисунки делают в моменты обдумывания прошлого или в попытках решить какую-либо проблему.
* Фиолетовый цвет указывает на развитую фантазию.
* Красный цвет свидетельствует о потребности выплеснуть накопившуюся энергию. Этот цвет часто используют гиперактивные дети. Также красный может служить сигналом скрытой агрессии.
* Серый свидетельствует о скуке и нехватке позитивных эмоций.
* Коричневый цвет обозначает подсознательный протест. Ребенок, часто использующий коричневую краску, недоволен какой-либо ситуацией, ощущает обеспокоенность и дискомфорт.
* Черный ассоциируется с подавленным состоянием. Такие рисунки свидетельствуют о том, что ребенок сильно сконцентрирован на своей проблеме, и ему не хватает позитивных переживаний.
* В случайных рисунках взрослых плотно заштрихованные фигуры могут означать закрытость, ощущение себя в рамках. Нередко такие рисунки свидетельствуют о творческом кризисе человека.
* Если человек никогда не заштриховывает свои изображения, это говорит о его готовности воспринимать новое и принимать перемены.

**Психогеометрический тест  
С.Деллингер (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой)**

Психогеометрия как система сложилась в США, ее автор Стюзен Деллингер. Точность диагностики с помощью психогеометрического метода достигает 85%! Предлагаемый тест позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на обыденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.

**Инструкция.** Посмотрите на пять фигур: квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг. Выберите из них ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные четыре фигуры – это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Сила их влияния убывает с увеличением порядкового номера. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда Вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

Важно также значение последней фигуры - она указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности.



**Квадрат**

Квадрат – неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, позволяющее добиваться завершения работы, - вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.

Квадраты – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Поэтому Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области. Мыслительный анализ – сильная сторона Квадрата. Если вы твердо выбрали для себя Квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к "левополушарным" мыслителям, т.е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате: а-б-в-г и т.д.

Квадраты скорее "вычисляют" результат, чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе "сюрпризы" и изменения привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но… увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

*Жизненные ценности*: традиции, стабильность, безопасность, надежность, прошлое.

*Роли*: Консерватор. Надёжа и опора. Педант. Хранитель традиций. Исполнитель.

*«Сильные» качества*: организованность, дисциплинированность, исполнительность, пунктуальность, аккуратность, чистоплотность, законопослушность, трудолюбие, терпеливость, упорство, настойчивость, верность слову, честность, осторожность, благоразумие, рациональность, бережливость, практичность.

*«Слабые» качества*: косность, негибкость, инерционность, педантизм, сухость, односторонность, нерешительность, упрямство, консерватизм, сопротивление новому, боязнь риска, бедная фантазия, замкнутость, скупость, мелочность, склонность к бюрократизму.

*Внешний вид*: опрятный, строгий, неяркий, сдержанный, консервативный, «как положено».

*Рабочее место*: каждая вещь на своём месте, все «параллельно и перпендикулярно».

*Речь*: медленная, монотонная, логичная, много опор на авторитеты и на то, «как принято».

*Телесные проявления*: Позы напряжённые, как правило симметричные. Походка медленная, тяжеловесная, "солидная”. Жестикуляция "небогатая”, но точная. Мимика практически отсутствует - квадрат скуп на проявления чувств.

*Подходящие профессии*: Бухгалтер, аналитик, заместитель директора по общим или хозяйственным вопросам, участковый инспектор милиции, руководитель в бюрократической организации, «жесткий» секретарь.

*Как общаться с квадратом*. Выслушивать квадрата до конца, ни в коем случае не перебивать, если вы не его начальник. Быть в глазах квадрата более компетентным, более статусным, чем он. Знать все инструкции, законы, прецеденты. Аргументировать свою позицию, лучше всего фактами и цифрами; очень хорошо использовать таблицы. Делать комплименты – достаточно откровенные, чтобы квадрат их понял (он немного тугодум), но аккуратные, без панибратства и рискованных пассажей. Нововведения предлагать маленькими порциями. Воздерживаться от эмоциональных проявлений.

**Треугольник**

Это форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Они, как родственники – Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются "левополушарными" мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного (и часто эффектного) в данных условиях решения проблемы.

Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решений.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки, можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят менять свои решения, часто бывают, категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступят по-своему. Однако они весьма успешно учатся тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует достижению главных целей, и впитывают, как губка, полезную информацию.

Треугольники – честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполн6яемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: "А что я буду с этого иметь?". Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом "высоком" уровне управления. Они прекрасно умеют представить высшему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут "столкнуть лбами" своих противников.

Главное отрицательное качество "треугольной" формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для "завравшихся" Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы остроту.

*Жизненные ценности*: власть, лидерство, карьера, статус, победа, будущее.

*Роли*: Лидер. Пробивной. Воин. Пророк. Герой.

*«Сильные» качества*: рациональность, эффективность, лидерские качества, энергичность, харизматичность, высокая работоспособность, инициативность, смелость, решительность, независимость суждений.

*«Слабые» качества*: властность, самоуверенность, эгоизм, категоричность, резкость, язвительность, нетерпимость к инакомыслию, безаппеляционность («или по моему, или никак»), бесчеловечность («пройдет по трупам»).

*Внешний вид*: в зависимости от обстоятельств: если нужно для дела, то одет броско и «статусно», если нет, то склонен одеваться удобно.

*Рабочее место*: все в высшей мере функционально, много оргтехники - если позволяют средства, то дорогой, но при этом надежной и удобной.

*Речь*: быстрая, ясная, четкая, лаконичная, все только «по делу», зачастую «на повышенных тонах» и с использованием сленга и другой «неформальной» лексики.

*Телесные проявления*: Свободные «широкие» позы. Быстрая, энергичная походка. Уверенные жесты, зачастую похожие на удары. Мимика выразительная, но небогатая.

*Подходящие профессии*. Руководители в иерархических организациях, в том числе, и высшие, лидеры проектов, врачи-хирурги, психотерапевты «звездного» типа, в особенности гипнотизеры.

*Как общаться с треугольником*. Говорить только по делу, четко, уверенно, но без «наездов». Договариваться, при этом договора записывать, помнить о том, что все спорные моменты треугольник трактует в свою пользу. Мотивировать выгодой. Можно показать свою власть, но при этом следует быть готовым к «проверке на прочность». Быть готовым со стороны треугольника к шантажу, к обману «ради интересов дела», к присваиванию общих результатов.

**Прямоугольник**

Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, которые они ведут сейчас, и поэтому заняты поиском лучшего положения.

Причины прямоугольного состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно – значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанности в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты Прямоугольников – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стиля жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он применяет в течение всего периода одежду других форм: "треугольную", "круглую" и т. д.

Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении. Прямоугольники обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с "человеком без стержня". Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это, прежде всего, - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и … смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали; задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей. Ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. "Прямоугольность" - всего лишь стадия. Она пройдет!

*Жизненные ценности*: в зависимости от внешних обстоятельств.

*Роли*: Размазня. Нерешительный. Козел отпущения. Неудачник. Растяпа.

*«Сильные» качества*: доверчивость, открытость, чувствительность, любознательность, готовность к изменениям, высокая обучаемость, «детскость», неамбициозность.

*«Слабые» качества*: наивность, бесхребетность, неуверенность, нерешительность, ненадежность, психическая неустойчивость, «проблемность».

*Внешний вид*: зачастую неадекватный ситуации, но при этом не экстравагантный, как у зигзага, а в большой степени зависимый от того «что нашлось в гардеробе».

*Рабочее место*: смесь порядка и беспорядка.

*Речь*: неуверенная, неясная, сбивчивая, с большими паузами, внезапные непонятные колебания громкости, скорости и высоты тона, «эканье» и «мэканье», ответы вопросом на вопрос.

*Телесные проявления*: странные, зажатые позы, неуклюжие, резкие движения, неуверенные жесты, дерганная или шаркающая походка, бегающий или стеклянный взгляд.

*Подходящие профессии*. Поскольку прямоугольник – переходная, зачастую «кризисная» фигура, то лучше всего отправить его на какое-то время в отпуск или на учебу. Идеальное занятие для прямоугольника – это учиться или отдыхать. Прямоугольник может быть хорошим экспертом или консультантом, но только в тех вопросах, где он признанный авторитет.

*Как общаться с прямоугольником*. Понять, в каком амплуа он сейчас выступает. Переключить его в удобное для вас состояние. Постоянно поддерживать и направлять своим вниманием и влиянием.

**Круг**

Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, их благополучие. Круг – самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги – самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели, они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Круги "болеют" за свой коллектив и высокопопулярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Во-первых, Круги, в силу их направленности, скорее на людей, чем на дело, слишком уж стараются угодить каждому. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать "твердую" позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что Круг уступит первым.

Во-вторых, Круги не отличаются решимостью, слабы в "политических играх" и часто не могут подать себя и свою "команду" должным образом. Все это ведет к тому, что над Кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, Треугольники. Однако в одном Круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг – это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к "правополушарным" мыслителям. Правополушарное мышление – более образное, интуитивное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой, просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения.Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает "левополушарных" организационных навыков своих "линейных братьев" - Треугольника и Квадрата.

*Жизненные ценности*: общение, комфорт, общее благополучие, помощь людям.

*Роли*: Миротворец. Душка. Хранитель уюта. Домосед.

*«Сильные» качества*: доброжелательность, мягкость, деликатность, бесконфликтность, терпимость, коммуникабельность, доброта.

*«Слабые» качества*: пассивность, конформизм, подверженность влияниям, склонность к компромиссам, неаккуратность, неорганизованность, непунктуальность, нерешительность, зависимость от мнения окружающих.

*Внешний вид*: зачастую небрежный, немодный, мешковатый, главное, чтобы было комфортно; в одежде преобладают мягкие ткани и фасоны.

*Рабочее место*: уютный беспорядок, сладкие пирожки вперемешку с деловыми бумагами, много старых вещей, которые «жалко выбросить».

*Речь*: неспешная, миролюбивая, зачастую непоследовательная или «не по делу», довольно эмоциональная, сплошь и рядом используются комплименты и восторженные оценки.

*Телесные проявления*: расслабленная поза, улыбка, кивки головой в знак согласия, «поддакивания», мягкая походка, мимика довольно богатая, но в основном - миролюбивая.

*Подходящие профессии*. «Мягкий» секретарь, HR-менеджер, педагог, врач-терапевт, семейный психолог, священник.

*Как общаться с кругом*. Мягко, но настойчиво возвращать к сути дела, при этом ни в коем случае не кричать, не ругаться. Быть готовым к тому, что круг пообещает, но не сделает (ему легче согласиться с вами, а потом «как-нибудь все обойдется»).

**Зигзаг**

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если Вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то Вы, скорее всего истинный "правополушарный" мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят Вас численностью.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику – Кругу, только еще в большей степени, Вам свойственна образованность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая последовательная дедукция – это не Ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от а… к… я! Поэтому многим линейным, "левополушарным" трудно понять Зигзагов. "Правополушарное" мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту.

Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. В отличии от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построения новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, "снимается". Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, "открывая глаза другим" на возможность нового решения.

Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются. Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте.

Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методу работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так реален, как мир вещей для основных.

Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень эспрессивны ("режут правду в глаза"), что наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же, они сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

*Жизненные ценности*: творчество, новизна, риск, скорость, самовыражение.

*Роли*: Любитель эпатажа. Артист. Экстремал. Экстремист. Ветреный тип. Сердцеед.

*«Сильные» качества*: спонтанность, креативность, напор, остроумие, легкость на подъем.

*«Слабые» качества*: неуправляемость, непостоянство, непредсказуемость, несдержанность, эксцентричность, возбудимость, индивидуализм, ненадежность, бесшабашность и безбашенность.

*Внешний вид*: экстравагантный, демонстративный, модный, зачастую неряшливый, склонность к эклектике, к сочетанию «несочетаемого».

*Рабочее место*: фантастический беспорядок в комплексе с кричаще-декоративным оформлением.

*Речь*: яркая, быстрая, скачущая, образная, ассоциативная, зажигательная, много шуток и острот.

*Телесные проявления*: часто меняющиеся позы, разнообразные движения, оживлённая жестикуляция, стремительная, иногда разболтанная походка, богатая живая мимика, манерность.

*Подходящие профессии*. Креативщик, артист, свободный художник, страховой агент или продавец «на проценте».

*Как общаться с зигзагом*. Девиз: «Твердость, доброжелательность, бесконечное терпение». Повлиять на зигзага практически невозможно. Иногда срабатывает прием «от противного» - предложить что-нибудь зигзагу, чтобы он захотел сделать наоборот. Главное в этом случае быстро с ним согласиться. Можно привлечь зигзага на свою сторону, восхищаясь его идеями, но это все равно не надолго. Всегда следует быть готовым к резким сменам решений и тем разговора.

**Взаимоотношения некоторых фигур**

* «Квадрат – Квадрат». Можно, но только в том случае, если полностью совпадают картины мира обоих партнеров: правила, традиции, привычки.
* «Треугольник – Треугольник». Только если это выгодно им обоим. И только до тех пор, пока один треугольник не подмял под себя второго. В большинстве случаев треугольники «дружат» по принципу «два медведя в одной берлоге».
* «Круг – Круг». Все мило, но скучно и непродуктивно. К тому же такой беспорядок!
* «Зигзаг – Зигзаг». Если попали в резонанс, если совпало направление «броска», то результаты фантастические. Но обычно это ненадолго. Во всех остальных случаях – битва не на жизнь, а на смерть. После чего один зигзаг лежит мертвый, а другой – уставший.
* «Прямоугольник – Прямоугольник». Только под присмотром сильной фигуры (квадрата или треугольника).
* «Квадрат – Круг», «Треугольник – Круг». Вечные претензии и обиды.
* «Квадрат – Зигзаг». Только в целях саморазвития их обоих. И желательно под руководством зрелого треугольника.
* «Квадрат – Треугольник». Хорошая «западная» пара (домик). Треугольник задает направление, квадрат обеспечивает тылы. Типичный пример – «босс-секретарша».
* «Круг – Зигзаг». Хорошая «восточная» пара (инь-ян). Зигзаг дает кругу новизну и впечатления. Круг – обеспечивает зигзагу тепло и уют. Типичный пример – «артист и его верная жена».
* «Прямоугольник – Треугольник», «Прямоугольник – Квадрат». Возможно, но трудозатратно. Хотя очень полезно для прямоугольника.

**Тест – проективная методика «Барашек в бутылке»**

Методика является проективной, направлена на выявление психологического состояния ребенка в процессе развития в утробе матери, как ему там было, как он справился с родовой травмой. Так же по этой методике можно определить психологический климат в семье. Можно тестировать как ребенка по этой методике, так и взрослого.

Время для проведения методики  – индивидуально. Зависит от особенностей тестируемого, кто-то может за 20 минут справиться, кому-то потребуется и 40.

Материал – карандаши или краски, лист бумаги, кисточки. Можно использовать глину или пластилин, или соленое тесто, потом эту лепку разукрасить и так интерпретировать. Вместо кисточек, для детей, можно использовать их пальчики – это и мелкую моторику развивает, делает сам процесс увлекательнее и с большим интересом ребенок будет это выполнять. А вот элементы лепки стоит использовать либо для детей старшего возраста, либо для взрослых.

## Проведение методики

Психологические особенности – как и для любого теста, тестируемый должен быть в нормальном психологическом состоянии, накануне, чтоб не было стрессовых ситуаций, разных переживаний, иначе это будет искажать результаты. Для начала проведения методики, вы можете сделать, так сказать, «разогревающие тесты», направленные на выявление эмоционального состояния. Это могут быть проективные или тесты – опросники.

Неплохо было бы провести релаксационные упражнения, чтоб снять всякое напряжение. Чем лучше Вы подготовитесь к проведению, тем точнее будут результаты.

А теперь давайте рассмотрим классический вариант самого проведения.

Предложите ребенку лист бумаги, дайте краски (используйте все цвета), кисточку и озвучьте задание

«Нарисуй, пожалуйста, барашка в бутылке».

Дайте ребенку время сосредоточиться, не торопите его, поддерживайте, не отстраняйтесь.

Если у него будут возникать вопросы, обязательно отвечайте и параллельно задавайте свои, по ходу его рисования. Вопросы должны касаться цветов, которые ребенок использует, ведь мы знаем, что каждый цвет имеет свое значение.

**По окончанию задания, спросите следующее:**

«Как барашек оказался в бутылке»?

«Как он там себя чувствует»?

«Хочет ли выбраться из бутылки»? Почему?

Если да, то как?

Ответы на вопросы фиксируйте, чтоб Вам потом было проще написать заключение, чтоб Вы всегда могли к ним вернуться, а лучше всего фиксировать либо видео приборами или аудио, но учтите, это никак не должно смущать и приносить дискомфорт ребенку, с которым Вы работаете.

Можете установить, не заметно, диктофон, чтоб не отвлекаться на записывание вопросов, а после проведения методики могли к ним спокойно вернуться, не восстанавливая в памяти.

Далее психолог предлагает ребенку придумать имя для барашка и наконец приступить к сочинению авторской сказки.   
  
Сказка будет примерно такая:  
***Психолог начинает:***   
- "Жил-был барашек и звали его Антон (это имя абстрактное). ***Какая у барашка была семья? с кем он жил?***  
***Ребенок:***   
- барашек жил с мамой и папой (***там можно продолжать опрос дальше***)  
***Психолог продолжает вести дальше.***  
- И вот, однажды пошел барашек в лес, гулял, гулял и вдруг не заметил как забрел в самую гущу леса, где было темно-темно... Как ты думаешь, что он там увидел?   
***Ребенок (слегка испугавшись):***  
- Бабу-Ягу, которая хочет съесть барашка! Я боюсь за него!  
***Психолог:***   
- Смотри, вдруг прилетела добрая волшебница, взмахнула своей палочкой и Баба Яга рассеялась, на полянке стало светло и тепло, деревья от радости зашумели своими листьями! А теперь страшно?  
**Ребенок:**   
-Нет!!!  
  
По ходу составления сказки можно нафантазировать большую тучу, медведя, ну и все, что ребенок придумает сам. Главное это все рассеивать и волшебным образом обезвреживать. Это борьба с детскими страхами. Ребенок говорит чего он боится, а психолог — избавляет от его страхов.   
Можно использовать вместе с глиной, краски и бумагу или манную крупу. Ну, это уже как у Вас фантазия пойдет!)))  
После окончания работы, попросите ребенка нарисовать свое настроение, для того, чтобы оценить проделанную Вами работу и отследить изменения в его состоянии.  
  
После работы с ребенком можно также еще и "поработать" с родителями.  
Задача родителей поделиться своим восприятием рисунка и ответить на вопросы:   
1) Что можно сказать по рисунку ребенка?   
2) Как проявляются на "языке" рисунка особенности личности ребенка?

## Интерпретация

Как вы уже догадались, ответы на вопросы и есть ключи для разгадки.

То как ребенок описывает состояние барашка в бутылке – это прямое описание его состояния в утробе матери, то как ему там было и беспокоит ли его это сейчас.

**Нормальными считаются ответы:**

Ему там хорошо, тепло, комфортно

Немного тесновато, но он может выбраться без проблем и т.д.

**Ответы на вопросы, которые требуют работы с ребенком, звучат так:**

Ему там плохо, одиноко, холодно, грустно. Все, что с негативной окраской.

Так же обратите внимание на то, какие цвета ребенок использовал в задании, каждый цвет имеет свое значении, описаний много, найдете без труда.

## Заключение

После проведения данной методики, обязательно обсудите ее с родителями ребенка. Особенно, если результат Вас насторожил, и Вы выявили, что ребенка, что-то беспокоит и в этой методики он проявил тревогу или страх или любые другие переживания. Предложите родителям, чтоб с их ребенком поработал специалист.

**Тест «РИСУНОК СЕМЬИ»**  
(тест «Моя семья»)

Хотите глубже заглянуть в душу ребенка и понять, чем он живет, что его беспокоит, о чем мечтает, его восприятие окружающего мира, семьи и Вас самих? С 4-5 лет Вы можете провести рисуночный тест «Моя семья». Дети воспринимают окружающий мир не как взрослые. Особые детские осмысления вызывают эмоциональные реакции, непонятные и непринимаемые взрослыми. Во внутреннем мире ребенка сплетается, казалось бы, несовместимое, случайное, создаются фантастические образы, собственные «теории».

**Суть теста**  
Ребенку дают стандартный лист бумаги, набор цветных карандашей (простой карандаш, ручку, стерку лучше не давать), просят: «Нарисуй свою семью». При этом не нужно напоминать, кто входит в состав семьи, пусть рисует так, как он представляет. Если ребенок спросит, кого рисовать, предоставьте ему полную свободу, пусть рисует хоть зверюшек, все равно рисунок будет достаточно информативным.. После окончания рисования задайте наводящие вопросы: кто где нарисован, что делают члены семьи, кто в каком настроении и т.д.

**Прежде, чем приступать к рисованию**

* Отследите обычное настроение ребенка. Не следует давать это задание после семейных конфликтов, ссор, встрясок. Иначе Вы получите ситуативный рисунок, соответствующий настроению ребенка в данный момент.
* Не стойте над ребенком в момент выполнения задания, но незаметно отслеживайте порядок изображения персонажей и предметов.
* Не поправляйте ребенка во время рисования («ты забыл нарисовать папу», «нарисуй ушки, ручки, т.д.»)
* Не обсуждайте полученные результаты при ребенке – этот тест для Вас, для Ваших раздумий.
* Чтобы получить более точную информацию, проведите тест 3-4 раза с промежутком в несколько дней и выявите часто повторяющиеся детали в рисунке.
* При «объяснении» рисунка большое значение имеет положительный настрой «интерпретатора», необходимо подключить свое воображение и интуицию.

**ПРАВИЛА  ИНТЕРПРЕТАЦИИ**

**1. После окончания рисования расспросите ребенка, «кто есть кто», кто чем занимается.**  
Оговорки типа «а брата я забыл нарисовать» или «сестра не поместилась» не имеют значения.

Если кто-то из семьи на рисунке отсутствует, то это может означать:

- Наличие негативных бессознательных чувств к этому человеку. Например, сильная ревность к младшему брату; ребенок как бы рассуждает : «Я должен любить брата, а он меня раздражает, это плохо. Поэтому вообще ничего не нарисую».

- Полное отсутствие эмоционального контакта с «забытым» на рисунке человеком. Этого человека как бы просто нет в эмоциональном мире ребенка.   
  
**2. На рисунке отсутствует сам автор.**

- Трудности в отношениях с близкими: « Меня здесь не замечают», «Я чувствую себя отвергнутым», «Мне трудно найти свое место в семье»

- Ребенок «отторгается» от семьи : «Меня не принимают, ну и не надо, и без них неплохо»   
  
**3. На рисунке – вымышленный член семьи.** Ребенок пытается заполнить вакуум в чувствах, недополученных в семье. Дети часто рисуют птиц, животных, которые на самом деле не живут в доме, это означает, что ребенок жаждет быть кому-то нужным и необходимым, значит родители не удовлетворяют потребность в любви, нежности, ласке.   
  
**4. Размер изображенных персонажей**  
показывает их значимость для ребенка (см. рисунок 4).  
Чем авторитетнее в глазах ребенка изображенный человек, тем он крупнее. Часто у маленьких детей не хватает листа, чтобы разместить всю фигуру.  
  
**5. Размер ребенка на листе.**  
Если ребенок рисует себя очень маленьким, расположенным в уголочке листа, у него низкая самооценка на данный момент, или он считает себя самым маленьким в семье. Дети с завышенной самооценкой рисуют себя очень большими, даже крупнее родителей (см. рисунок 5).

**6. Место расположения ребенка на рисунке**  
отображает его положение в семье. Когда он в центре, между мамой и папой, или рисует себя первым, то это значит, что он ощущает себя нужным и необходимым в доме. Если ребенок изобразил себя отдельно от остальных, или нарисовал себя последним это признак ревности, неблагополучия.   
  
**7. Расстояние между изображенными**   
свидетельствуют об эмоциональной близости или, наоборот, разобщенности.

Чем дальше фигуры расположены друг от друга, тем больше их эмоциональная разобщенность.

На некоторых рисунках дети подчеркивают ощущаемую ими разобщенность включением в свободное пространство между членами семьи различных предметов ( мебель, вазы, ...), чужих, выдуманных людей.

При эмоциональной близости родственники нарисованы почти вплотную друг к другу, они соприкасаются руками.

Чем ближе ребенок изображает себя к какому-либо члену семьи, тем выше его степень привязанности к этому человеку и наоборот.   
  
**8. Последовательность изображения членов семьи.**

Обычно первым ребенок рисует либо себя, либо самого любимого члена семьи, либо самого значимого, авторитетного, по мнению малыша, человека в семье.

Обычно самый последний нарисованный родственник имеет самый низкий авторитет (это может быть и сам ребенок).   
  
**9. Расположение фигур на листе.**  
Внимательно рассмотрите, кто на рисунке расположен выше, кто ниже. Наиболее высоко расположен персонаж, обладающий, по мнению ребенка, наибольшей значимостью в семье (даже если он небольшой по размеру).

Например, если на листе выше всех изображен телевизор или шестимесячная сестра, то, значит, в сознании ребенка именно они «управляют» остальными членами семьи (см. рисунок 6).   
  
**10. Персонаж или предмет, вызывающий у ребенка наибольшую тревожность.** Изображается с усиленным нажимом карандаша, или сильно заштрихован, его контур обведен несколько раз, но бывает, что ребенок рисует такой персонаж еле заметной, «дрожащей» линией.   
  
**11. Части тела.**

**Голова.**  
Это – важная и самая ценная часть тела. Ум, умелость – в голове. Самого умного, думающего члена семьи ребенок изображает с большой головой (см. рисунок 7).  
**Глаза.**  
Не только для рассматривания, они выдают печаль. Персонажи с большими, расширенными глазами воспринимаются ребенком как тревожные, беспокойные, нуждающиеся в помощи (см. рисунок 8).

Персонажи с глазами-«точками» или глазами-«щелочками» несут в себе внутренний запрет на плач (т.е., человек замкнут, подсознательно или сознательно не показывает свои эмоции, чаще отрицательные).  
**Уши.**  
Это – орган восприятия критики и вообще любой информации о себе. Персонажи с большими ушами слушаются окружающих. Если ушей вообще нет, человек никого не слушает, игнорирует то, что о нем говорят (см. рисунок 9).

**Рот.**  
На рисунке рот – «орган нападения», ртом выражают агрессию, ругаются, кусаются, обижаются. Персонаж с большим или/и заштрихованным ртом воспринимается как источник угрозы. Если рта вообще нет, он изображен в виде точки, черточки – человек скрывает свои чувства, не может выразить их словами или влиять на других.

**Шея.**  
Символизирует способность самоконтроля головы над чувствами. Тот персонаж, у которого есть шея, способен управлять своими чувствами (чаще это взрослый).

**Руки.**  
Функция рук – цепляться, присоединяться, взаимодействовать с окружающими людьми, т.е. способность действовать. Чем больше пальцев на руках, тем сильнее персонаж. Длина рук говорит об общительности, короткие руки выдают внутреннюю слабость, нерешительность, недостаток общения (см. рисунок 10).   
  
**Ноги.**  
Нужны для ходьбы, для опоры, для свободы передвижений. Чем больше площадь опоры у ног, тем тверже и увереннее персонаж стоит на земле. Правая нога символизирует опору во внесемейной реальности, левая – в семье (см. рисунок 11).

**12. Цветовая гамма рисунка** – индикатор палитры чувств. Самыми любимыми цветами ребенок рисует самых близких членов семьи, себя, нелюбимые, мрачные цвета достаются отвергаемым ребенком людям. Обратите внимание на общую цветовую палитру: преобладание ярких цветов говорит о хорошем настроении, мрачные же цвета указывают на тревожность, подавленность (если, конечно, черный цвет не является любимым для малыша).

Мамы обычно изображаются в красивых платьях, с заколками в прическах, со множеством мелких деталей, цвет волос может быть самым необычным, тщательно прорисовываются детали, так ребенок показывает свою любовь. Себя дети с адекватной самооценкой тоже тщательно прорисовывают, нарядно одевают. Любимые папы тоже очень нарядные, как и все близкие и любимые ребенком родственники.   
  
**13. Ребенок рисует только себя,** «забыв» нарисовать всех остальных, то это чаще говорит о том, что он не ощущает себя членом семьи.

Ребенка в семье отвергают, неблагополучие и эмоциональные проблемы давят на него. Фигура может быть маленькой, «спрятанной» в угу листа, темной, со смазанным лицом.

Но бывает, что ребенок **с завышенной самооценкой рисует одного себя**, чтобы подчеркнуть свою значимость. Он тщательно прорисовывает детали одежды, лицо; фигура очень большая, яркая.   
  
**13.Солнце на рисунке** – символ защиты и тепла. Люди и предметы, которые находятся между ребенком и солнцем – то, что мешает ощущать себя защищенным, пользоваться энергией и теплом (см. рисунок 12).  
  
**14. Обилие мелких деталей, закрытые детали** (шарфы, пуговицы) сигнализируют о запретах, тайнах, до которых ребенок не допускается.

**Симптомокомплексы кинетического рисунка семьи.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Симптомокоплекс** | **Симптом** |
| Благоприятная семейная ситуация | Общая деятельность всех членов семьи |
| Преобладание людей на рисунке |
| Изображение всех членов семьи |
| Отсутствие изолированных членов семьи |
| Отсутствие штриховки |
| Хорошее качество линий |
| Отсутствие показателей враждебности |
| Адекватное распределение людей на листе |
| Другие возможные признаки |
| Тревожность | Штриховка |
| Линия основания – пол |
| Линия над рисунком |
| Линия с сильным нажимом |
| Стирание |
| Преувеличения внимания к детям |
| Преобладание вещей |
| Двойные или прерывистые линии |
| Подчеркивание отдельных деталей |
| Другие возможные признаки |
| Конфликтность | Барьеры между фигурами |
| Стирание отдельных фигур |
|  | Отсутствие отдельных частей тела у некоторых фигур |
| Выделение отдельных фигур |
| Изоляция отдельных фигур |
| Неадекватная величина отдельных фигур |
| Несоответствие вербального описания и рисунка |
| Преобладание вещей |
| Отсутствие на рисунке некоторых членов семьи |
| Член семьи, стоящий спиной |
| Другие возможные признаки |
| Чувство неполноценности в семейной ситуации | Автор рисунка непропорционально маленький |
| Расположение фигур на нижней части листа |
| Линия слабая, прерывистая |
| Изоляция автора рисунка от других членов семьи |
| Маленькая фигура |
| Неподвижная по сравнению с другими фигура автора |
| Отсутствие автора |
| Автор стоит спиной |
| Враждебность в семейной ситуации | Одна фигура на одной стороне листа |
| Агрессивная позиция фигуры |
| Зачеркнутая фигура |
| Деформированная фигура |
| Обратный профиль |
| Руки раскинуты в стороны |
| Пальцы длинные, подчеркнутые |
| Другие возможные варианты |

**Непроизвольные рисунки**

Наверняка каждый из нас не раз что-то «калякал» на скучных лекциях, совещаниях, во время разговора по телефону. Мы чертим какие-то завитушки, рисуем животных и человечков и даже не подозреваем, что они могут сказать о нас больше, чем мы знаем сами. Факт, что по рисункам можно многое узнать о личности, характере, настроении человека, подтвержден многими психологическими

Наверняка каждый из нас не раз что-то «калякал» на скучных лекциях, совещаниях, во время разговора по телефону. Мы чертим какие-то завитушки, рисуем животных и человечков и даже не подозреваем, что они могут сказать о нас больше, чем мы знаем сами.



Факт, что по рисункам можно многое узнать о личности, характере, настроении человека, подтвержден многими психологическими исследованиями. Уже давно психологи используют в своей диагностике различные рисуночные тесты и методики. Смысл отражения внутреннего мира человека на бумаге таков: любая наша мысль, процесс, представление в психике заканчивается движением.

Так, наши страхи, бессознательные желания, чувства, эмоции накапливаются в виде определенной энергии в мускулатуре, и когда перед нами оказывается карандаш и бумага, рука как бы сама выплескивает все это на поверхность листа.

Положение рисунка относительно свободного места на бумаге тоже может кое-что сказать, даже если это маленький клочок блокнотной странички или уголок телефонного справочника.

Если он расположен ближе к верхнему краю, то у вас весьма высокая самооценка, но вместе с этим вы можете быть недовольны своим положением в социуме (на работе, тусовках) и ощущаете недостаток признания со стороны окружающих.

Рисунок в нижней части означает, что вы неуверены в себе, нерешительны или не заинтересованы в повышении собственной значимости.

Если рисунки преимущественно слева – вы акцентируете свои прошлые переживания, ориентируетесь на прошлый опыт. Изрисован правый край листа – это говорит о стремлении поскорее приблизить события будущего, ваша жизнь и эмоции всегда обращены к чему-то в будущем.

Если линии ваших рисунков «лохматые», жирные, то, возможно, вас что-то тревожит или сильно беспокоит какая-то нерешенная проблема. Слабые и тонкие «паутинообразные» линии говорят об экономии энергии, усталости организма и психологической истощенности.

Если ваши рисунки скорее угловатые, линии перпендикулярные, то это указывает на некоторую невыраженную агрессию, на то, что вам в данный момент трудно адаптироваться к чему-то или кому-то новому.

Зубчатые, неровные линии выявляют дерзость и враждебность.

А если линии плавные, округлые – то вы человек мягкий, спокойный, женственный. Когда вы долго «тянете» один контур, одним движением очерчивая фигуру, это означает, что вам требуется уединение, вы стремитесь к изоляции от внешних событий.

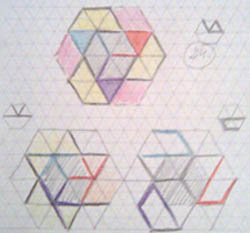
Иногда бывает, что мы штрихуем какой-нибудь фрагмент нашего рисунка.

Короткие штрихи – вы человек возбудимый, длинные – размеренный и спокойный. Штрихи прямые и четкие – вы настойчивы и упорны, а если они эскизные и легкие – вы слегка тревожны и неуверенны в себе. Когда вы неторопливо и ритмично заштриховываете какой-нибудь фрагмент – вы раскованны и свободны. Горизонтальные штрихи означают женственность и слабость, а вертикальные – упрямство и решительность.

Ваше «Я» легко можно усмотреть и в размере ваших творений. Рисунок большой – это говорит о том, что у вас довольно высокая самооценка, вы экспансивны, склонны к тщеславию и даже высокомерию. А если вы стремитесь занять все свободное пространство – то, возможно, при чувстве неуверенности в себе вы компенсаторно превозносите свой статус в воображении. Маленький рисунок означает тревогу, эмоциональную зависимость и скованность.



Когда вы вырисовываете узоры как на обоях, это говорит о том, что вам скучно, надоел телефонный разговор или лекция, а может быть, вообще весь ваш образ жизни. Придумайте что-нибудь новое, купите интересную вещицу или несвойственную для вас одежду, совершите сумасбродный поступок — и тоска пройдет сама собой.

Строите на бумаге пчелиные соты – вы стремитесь к спокойствию, к гармонии, хотите упорядочить свою жизнь. А еще вполне вероятно, что вы задумались о создании семейного гнезда.

Спирали, окружности или волнистые линии означают, что чужие проблемы не слишком вас заботят или вообще не интересуют. Может быть, вы даже переживаете легкий эмоциональный кризис: ходите по кругу своих неоднозначных переживаний. Сейчас вам необходимо следить за своим поведением, чтобы не вспылить и не сорваться на окружающих.

Квадраты, треугольники и другие геометрические фигуры – у вас четкие цели и убеждения, вы почти никогда не скрываете своего мнения, всегда настойчивы и упорны. Обычно вы чрезмерно бдительны и осторожны, так что постарайтесь смотреть на вещи проще.

Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует тенденцию к скрытности, замкнутости. Вы закрываете свой внутренний мир и не желаете давать сведений о себе. Вы не любите, когда не только посторонние люди, но и довольно близкие лезут в вашу жизнь и ваши дела.

Если вы постоянно что-нибудь заштриховываете или чертите сетки, то, вероятно, вы попали в неловкое положение или вступили в рискованное дело, и в подобной ситуации вы не возьмете инициативу в свои руки, а согласитесь на все, что вам предложат, стерпите обиду и сдержите раздражение.

Рисунок напоминает решетку – тогда вы ощущаете себя загнанным в угол или пытаетесь отгородиться от подобного препятствия.

Шахматные поля, то, по-видимому, вы оказались в весьма неприятном или, по крайней мере, затруднительном положении. Если такие изображения появляются часто, то вы, вероятнее всего, страдаете от скрытых комплексов, связанных с неспособностью разрешить какую-то ситуацию или находитесь в поисках себя, своего жизненного пути, сомневаетесь в правильности своей жизни.

Переплетение кругов – вам кажется, что вы находитесь вне каких-то важных событий, вам хочется в чем-то поучаствовать, присоединиться к какой-то общности.

А вот переплетение сердец означает, что вы переполнены чувствами и готовы дарить любовь и тепло всему миру. Не сдерживайте себя, и окружающие ответят вам взаимностью.

Если вы рисуете кресты, то, возможно, вас беспокоит чувство вины перед близким человеком или тяготит какая-то проблема, за которую вы чувствуете себя ответственным.  
  
Лабиринт выражает поиски жизненной гармонии, своего жизненного пути.  
  
Частенько вычерчиваете сабли, пистолеты или другое оружие – в вас накопилось много агрессии, возможно, вы на кого-то сильно сердитесь или вообще злитесь на жизнь.  
  
Строите на бумаге маленькие домики – вам не хватает чего-то основательного, например, сильного и крепкого плеча, заботы и опоры.  
  
Если вы рисуете цветочки, солнышко или что-то похожее, то это вовсе не означает, что все прекрасно и безоблачно, скорее всего, вы нуждаетесь в привязанности, близких отношениях, нежности и дружбе. Постарайтесь в ближайшее время почаще общаться с родственниками и друзьями.  
  
Пытаетесь изобразить пейзаж – вы человек сентиментальный и ранимый.  
  
Стрела – это вектор, по которому вы ориентируетесь в жизни. Стрела направлена вверх – ориентация на других людей, вниз – на себя, налево – смотрите в прошлое, направо – надеетесь на будущее.  
  
А если вы рисуете животных… Тут нас ждет разнообразие толкований. Если ваш питомец поставлен на две лапы или же одет в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), то вы явно уподобляете его человеку: себе или какой-то важной в вашей жизни персоне. Присмотритесь как следует, иногда на таких рисунках морды животных похожи на человеческие лица, форма лап — на ноги и руки. При таком раскладе все это свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости – ведь вы подсознательно ставите себя на более низшую ступень развития.  
  
Ваши сегодняшние эмоции могут напрямую зависеть от того животного, который поселился на вашей бумаге. Если это тигр или волк – в вас спряталась агрессия, если лиса – задумали где-то схитрить, зайчик или белочка – вам нужна забота и защита, лев – ощущаете свое превосходство над всеми. Этот механизм сходен аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и детских историях. Когда вы постоянно изображаете одного и того же зверя, птичку или жучка, то, скорее всего, сравниваете его с собой, приписываете себе его повадки.  
  
Бывает, что вы рисуете человеческие фигуры? Тогда обратите внимание на детали. Если это маленькие человечки, то, скорее всего, вы ощущаете беспомощность или хотите уклониться от каких-либо обязанностей. Когда вы изображаете человека схематично («палка, палка, огуречик – вот и вышел человечек») – ваше эмоциональное состояние нестабильно, вы хотите закрыться и никого не подпускать к себе.  
  
Если человек большой и «настоящий», то начать следует, прежде всего, с головы. Голова в профиль, а тело анфас – в вас живет тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении, полный анфас – вы открыты для общения, чем больше человек «отворачивается», «уходит» – тем больше вы стремитесь избегать внешних контактов. Большая голова – руководствуетесь прежде всего мыслью, маленькая – уделяете мало значения интеллектуальной работе, плохо прорисованная – проявляете застенчивость и робость.  
  
Если вы тщательно прорисовываете лицо, то вы сильно озабоченны своим внешним видом и отношениями с другими людьми, для вас важно как вас «встречают по одежке».  
Изображаете фигуры без лиц или делаете их неясными, слегка очерченными – вы застенчивы и боязливы, вам трудно заводить непринужденные беседы и знакомиться на вечеринках. Закрытые, спрятанные или непрорисованные глаза свидетельствуют о стремлении избегать неприятных визуальных стимулов, нежелании реально видеть неприятные моменты жизни. Большие уши – вы чувствительны к критике и зависите от мнения окружающих, слишком маленькие или отсутствуют – не хотите прислушиваться к чужим взглядам и позициям. Сильно закрашенные волосы – в вас поселилась тревога, не заштрихованные волосы, обрамляющие голову – вами управляют враждебные чувства.  
  
Крупные плечи или тело – у вас ощущение большой силы или чрезмерная озабоченность властью, мелкие – чувство малоценности и ничтожности, покатые плечи или сутулое тело – уныние, отчаяние, чувство вины и недостаток жизненной энергии.  
  
Руки – символ межличностных отношений. Если руки находятся далеко от тела (расставлены в стороны) – ваши поступки вышли из-под контроля, когда скрещены на груди – вы настроены враждебно, за спиной или в карманах – нежелание уступать, идти на компромиссы, прижаты к телу – у вас есть трудности в социальных контактах.  
  
Длинные ноги говорят о потребности в независимости, короткие – испытаете чувство физической или психологической неловкости. Ноги широко расставлены – откровенное пренебрежение и игнорирование собеседников и их действий, ноги вместе (человек стоит «по струнке») – скованность в общении.  
  
Если вы вдруг «забыли» или намеренно нарисовали человека без каких-либо частей тела, это говорит о том, что вы испытываете некоторое чувство отвержения этой части, чувствуете соответствующий недостаток в своей внешности или недовольны чем-то в своем партнере.  
  
Когда вы рисуете кукол – над вами доминируют окружающие, вы ощущаете, что постоянно должны кому-то уступать, соглашаться с чужими решениями.  
  
Клоун или карикатура выражают стремление избежать собственной неполноценности, закрыться за несуществующим образом. На вашем листе появился робот – вы страдаете от контроля внешних сил, переживаете, что многое в жизни от вас не зависит.  
  
Маска – вы скрытны и осторожны, пытаетесь спрятаться от внешнего мира.

**Тест «Несуществующее животное»**

*Инструкция.* «Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его подходящим именем, где живет и с кем живет, как питается, как размножается».

***Положение рисунка на листе****.*

В норме рисунок обычно расположен на средней линии стандартного листа.

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

Положение рисунка в нижней части листа — неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность,

незаинтересованность в своем социальном положении, в при­знании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Рисунок смещен влево — устремленность в прошлое, без­деятельность, низкий уровень мыслительной деятельности.

Рисунок смещен вправо — устремленность в будущее, по­ложительные эмоции, высокая активность.

***Голова,***

Голова повернута вправо – устойчивая тенденция к деятельности, действенности: 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 планов, наклонностей.

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

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

***- Уши.***

Значение этой детали — заинтересованность в инфор­мации, значимость мнения окружающих. В сочетании с дру­гими показателями определяет, предпринимает ли испытуе­мый что-либо для завоевания положительной оценки или толь­ко реагирует эмоционально на оценки окружающих (радость, гордость, обида, огорчение...), не изменяя своего поведения.

***- Рот****.*

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсут­ствии прорисовки губ — трактуется как большая речевая активность (болтливость); в сочетании с прорисовкой губ — чувственность; иногда — то и другое вместе.

Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, говорит о легкости возникновения опасений и страхов, недоверия.

Рот с зубами — вербальная агрессии; в большинстве случаев — защитная («огрызается», «задирается», «грубит» в ответ на осуждение или порицание). Для детей и подростков в случае боязливости, тревожности характерен рисунок зачерченного рта округлой формы.

***- Глаза.***

Этот символ присущего человеку переживания стра­ха особенно подчеркивается резкой прорисовкой радужной оболочки.

Но есть и другие виды прорисовывания глаз.

*- Ресницы* — это заинтересованность автора в восхищении окружающих его внешней красотой и манерой одеваться, при­дание этому большого значения, демонстративные манеры в поведении.

Ресницы – истеро-идно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой

***- Увеличенный лоб***говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало, а возможно, и эрудицию в себе и ок­ружающих.

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

На голове животного бывают **нарисованы дополнительные детали:**

***рога*** *—* защита, агрессия (определить по сочетанию с другими признаками агрессии — *когтями, щетиной, игла­ми),*

***перья*** — тенденция к самоукрашению и самоопределению, к демонстративности

***грива, шерсть, подобие прически***— чув­ственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на сексуальность.

НЕСУЩАЯ, ОПОРНАЯ ЧАСТЬ ФИГУРЫ (ноги, лапы, иногда – постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

***Ноги***

***Большие, крепкие ноги, лапы****:* основательность, обдуман­ность, рациональность решений, выводов, суждений, опора на существенные положения и значимую информацию.

***- Тонкие ноги, лапы***— поверхностность суждений, иногда — импульсивность принятия решения. То же самое при отсут­ствии или почти отсутствии ног.

Обратить внимание на ха­рактер соединения ног (лап) с корпусом: соединены точно, тщательно или небрежно, слабо, не соединены совсем.

Первое говорит о серьезности контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Второе — наоборот.

***- Однотипность и однонаправленность****,* а также *повторя­емость* форм ног, лап, любых элементов опорной части свидетельствуют о конформности (пассивность) суждений, установок, их стандартности, банальности.

Разнообразие в форме и положе­нии этих деталей — своеобразие установки, суждений, само­стоятельность, небанальность, иногда даже творческое начало (в норме) или инакомыслие (ближе к патологии).

***- Части, поднимающиеся над туловищем****,*

могут быть *функ­циональными* или *украшающими:* крылья, дополнительные но­ги, щупальца, детали панциря или перья, бантики, что-то вроде завитушек, кудрей, цветков.

- ***Крылья, дополнительные ноги, детали панциря***— это энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, любознатель­ность, широта общения, завоевание себе места под солнцем,

крылья — увлеченность своей деятельностью и креативность и творческий потенциал.

**- *Щупальца***— смелость предприятий.

Украшающие детали – бантики, завитушки - демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

ХВОСТЫ. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции – судя по тому, повернуты ли эти хвосты

Хвост вправо — положительная тен­денция отношения к собственным действиям и поведению.

Влево — отрицательное отношение к собственным действиям, самобичевание.

Вверх — уверенность, бодрость, положительное отношение к себе.

Вниз — подавленность, сожаление о сде­ланном, недовольство собой, неуверенность.

Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

КОНТУРЫ ФИГУРЫ.

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура.

Это защита от окружающих, агрессивная – если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой – если имеет место затемнение, “запачкивание” контурной линии; с опасением, подозрительностью – если поставлены щиты, “заслоны”, линия удвоена.

Контуры фигуры анализируются по наличию или отсут­ствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнений линии контура.

Расположение на рисунке такой защиты – соответственно пространственному расположению:

верхний контур фигуры – против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей;

нижний контур -– защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры – недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое – элементы “защиты”, расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного.

Справа - – больше в процессе деятельности (реальной),

Слева - больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

**- *Общая энергия***оценивается количеством 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 же имеет место щед­рое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей.

Чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия.

И наоборот — слабая энергичность, астеничность, органика, хроническое соматическое заболевание.

То же самое подтверждается **характером линии:**

слабая паутинообразная линия — «возит карандаш по бумаге, не нажимая на него, линия жирная,

Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ , выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

ОЦЕНКА ХАРАКТЕРА ЛИНИИ (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, “островки” из находящих 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.

*Тематические животные* делятся на

*угрожаемых* (птицы, улитки, муравьи),

*угрожающих* (буйволы, лев, бегемот) и

*ней­тральных* (белки, собаки, кошки).

Это отношение к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы иден­тификация себя по значимости с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. п.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохож-дения 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.

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 человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

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

Обратить внимание на случаи **вмонтирования механических частей в тело “животного**” – постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного – рукояток, клавиш и антенн.

А теперь – о вопросах, которые задаются при работе с данным тестом:

как называется животное (придумать имя),

с кем живет,

где живет,

чем питается,

как размножается

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, “бегекот”, “мухожер” и т.п.).

Другой вариант – словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием (“ратолетиус” 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”, “лиошана”, “гратекер” и т.п.), 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”, “кускус” и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлиненными названиями (“аберосинотиклирон”, “гулобарниклета-миешиния” и т.п.).

Теперь, когда вы проанализировали все детали, выпишите их все, рассмотрите полученные результаты и сведите их в одно целое.

Полноценный психологический портрет, как я уже говорила, невозможно составить с помощью одного теста, но именно рисуночная методика, насколько показывает мой опыт, выявляет дезадаптацию ребенка в обществе.   
  
 Попробуйте проверить своего ребенка (да и себя, своих близких) пусть это будет для него игрой, подключите знакомых и близких, только предупредите, что умение рисовать в этом деле не имеет никакого значения и все тестируемые могут вволю пофантазировать.

**ТЕСТ «АВТОПОРТРЕТ»**  
  
Предварительные замечания.

В структуре самосознания личности обычно выделяют главные компоненты: ког­нитивный — образ своих качеств, способностей, внеш­ности, социальной значимости и т. д., и эмоциональный — са­моотношение, самооценка и т. д. Иногда эти составляющие рассматривают как собственно самосознание и самоотно­шение, интегрируя их в рамках «Я-концепции», адекватное формирование, которой является условием для оптимальной адаптации человека к социальному окружению.  
 В то же время важнейший вопрос о том, как человек форми­рует то или иное представление о себе, на основе каких этало­нов, суждений, умозаключений, образов, при всей громадной значимости и большом интересе к нему остается все еще мало­изученной психологической проблемой.  
 Одной из причин такого положения является то, что пробле­ма самосознания на эмпирическом уровне решается главным образом с помощью вербальных методик (опросников, интер­вью с испытуемым и т. п.), и это является весьма односторон­ним подходом.  
Для практического изучения особенностей самосознания, самоотношения, самооценки личности мог бы весьма полез­ным стать тест «Автопортрет».

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ I**  
Тест «Автопортрет» адаптирован Р. Бернсом (США, Инсти­тут человеческого развития, г. Сиэтл), который предлагал нари­совать себя одного или с членами семьи, коллегами по работе. «Вы можете прийти домой, закричать или заплакать, — пишет  
 Р. Берне трактует элементы, которые могут быть обнаружены в автопортрете, следующим образом.  
  
*Голова.*Рисунок большой головы обычно предполагает боль­шие интеллектуальные претензии или недовольство своим ин­теллектом. Рисунок маленькой головы обычно отражает чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.  
  
*Глаза.*Большие глаза на рисунке предполагают подозритель­ность, а также проявление озабоченности к гиперчувствитель­ности по отношению к общественному мнению. Маленькие или закрытые глаза обычно предполагают самопоглощенность и тенденцию к интроверсии.  
  
*Уши и нос.*Большие уши предполагают чувствительность к критике. Акцент, смещенный на нос, предполагает наличие сексуальных проблем. Выделенные ноздри свидетельствуют о склонности к агрессии.  
  
*Рот.*Выделенный рот предполагает примитивные оральные тенденции или возможную затрудненность с речью. Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении.  
  
*Руки.*Символизируют контакт личности с окружающим ми­ром, скованные руки предполагают жесткую, обязательную, замкнутую личность. Вяло опущенные руки предполагают не­эффективность. Хрупкие, слабые руки — физическую или пси­хологическую слабость/Длинные, сильные руки предполагают амбициозность и глубокую вовлеченность в события внешнего мира. Очень короткие руки предполагают отсутствие амбици­озности и чувство неадекватности.  
  
*Ноги.*Длинные ноги означают потребность в независимо­сти. Большие ноги подразумевают потребность в безопасности. Рисунок без ног означает нестабильность и отсутствие основы. Дезертиры, например, часто рисуют людей без ног.

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ II*(интегративно-оценочная)***  
  
Цель методики — выявление индивидуально-типологиче­ских особенностей человека.  
Материал: карандаш или ручка, лист бумаги размером 10x15 см.  
  
**Инструкция: «Нарисуйте свой портрет».**  
При анализе рисунков выделяются признаки изображения, на основе которых все рисунки можно объединить следующим образом.  
  
 *Эстетическое изображение*— выполняется лицами, име­ющими художественные способности. По графическим тестам и по тесту «Автопортрет», в частности, всегда можно различить лиц, обладающих «рукой художника». Легкость, гибкость ли­ний, выразительность черт, лаконичность образа отличают ри­сунки этих людей.  
 *Схематическое изображение*— в виде лица, схемы тела, бюста, нарисованных в профиль и анфас; чаще к такому типу изображения тяготеют лица интеллектуального склада (мысли­тели, по И. П. Павлову), для которых важно получить наиболее общие представления о явлении; частности и детали их интере­суют по мере надобности. По-видимому, это изображение со­ответствует синтетическому когнитивному стилю с тенденцией к обобщению.  
 *Реалистическое изображение*— выполненное с более тща­тельными подробностями, т. е. прорисовкой лица, волос, ушей, шеи, одежды. Обычно так рисуют люди, отличающиеся боль­шой педантичностью, склонные к детализации, аналитичному когнитивному стилю.  
 *Метафорическое изображение*— человек изображает себя в виде какого-либо предмета, например, чайника или химиче­ской пробирки, спортивного снаряда, животного, растения, литературного персонажа и т. д. Такое изображение выполня­ют лица художественного склада, обладающие развитой фан­тазией, творческими способностями и, разумеется, известной долей чувства юмора.  
 *Автопортрет в интерьере —*изображение человека в окру­жении каких-либо предметов, на фоне пейзажа, комнаты и т.д.  
По-видимому, к такого рода изображению склонны лица, об­ладающие способностью к сюжетному описанию, а также на­правленностью на внешнее предметное окружение.  
 *Эмоциональный автопортрет —*человек отразил себя в каком-либо эмоциональном состоянии, часто является шар­жем или напоминает его. По-видимому, к такого рода рисунку склонны лица, обладающие более высокой эмоциональностью, рефлексирующие собственное состояние. Причем пережива­емая эмоция может быть часто противоположна той, которая изображается. Например, грустный человек часто рисует улы­бающееся лицо и т. п.  
 *Изображение позы или движения —*человек изображает себя в период совершения какого-либо действия. По-видимо­му, такой тип изображения свойствен лицам с выразительными движениями, увлеченностью спортом, танцами и т. п.  
 *Изображение автопортрета со спины —*вместо лица рису­ется затылок; обычно такое изображение свойственно людям, обладающим противоречивостью в отношении к инструкции, например, экспериментатору и т. д., либо при нежелании рисо­вать лицо и другие изображения.  
 Выделенные группы рисунков позволяют выполнить первый этап обработки материала.  
  
Способы обработки данного теста могут быть самые различ­ные — от поверхностного соотнесения с тем или иным типом изображения до сложных и точных измерений и сопоставления с фотографией.  
  
Материал, полученный в тесте «Автопортрет», можно упорядочить по схеме Рида:  
  
 *перечисляющий рисунок —*изображение нескольких авто­портретов при инструкции нарисовать один — мысли­тельный экстраверт;  
 *органический рисунок —*на фоне изображения живой при­роды, в окружении растений, животных и т. д. — мысли­тельный интроверт;  
 *гаптический рисунок*— изображение себя в неком состо­янии, часто в состоянии болезни — «болит зуб», «болит голова» и т. д:, — сенсорный интроверт;  
 *эмфатический рисунок*— изображение себя в какой-либо эмоциональной атмосфере, идущей извне, — сенсорный экстраверт;  
 *декоративный рисунок —*изображение портрета в явно приукрашенном виде, в красивой рамочке, с присут­ствием цветов и другого декора — эмоциональный экс­траверт;  
 *имажинарныи рисунок*— изображение себя в виде какого-либо персонажа из литературно-художественного про­изведения, а также созданного в собственном воображе­нии — эмоциональный интроверт;  
 *ритмический рисунок*— изображение, в котором подчер­кивается движение, т. е. изображение движущегося че­ловека — идущего, бегущего по лестнице и т. д., — инту­итивный экстраверт;  
 *структурный рисунок*— изображение себя «как есть»: голова, руки, ноги и т. д., может быть изображено одно лицо, бюст, может быть изображение в полный рост, — интуитивный интроверт.

**ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ТРИ ДЕРЕВА»**

**Цель:** диагностика внутрисемейных отношений

**Описание.**

Среди многочисленных проективных тестов, позволяющих выявить особенности внутрисемейных отношений, хорошо зарекомендовала себя методика "три дерева". В рисуночной форме она была предложена швейцарским психотерапевтом R.J. Corboz

Немецкий психотерапевт Эдда Клессманн разработала тест "три дерева" в контексте Кататимно-имагинативной психотерапии (символдрамы). В последние годы нами ведется работа по адаптации и развитию в России методики "три дерева" в диагностической и психокоррекционной работе с детьми и подростками   
 Важно, что в тесте "три дерева" изначально не ставится задача сравнивать деревья с членами семьи, как это практикуется в других аналогичных тестах, где ребенку, например, дается задание сравнить каждого члена семьи с каким-то животным. Э. Клессманн рекомендует сначала предложить ребенку нарисовать на одном горизонтально расположенном листе бумаги три каких-либо дерева, и лишь затем сравнить их с членами семьи ребенка.

Тем самым отчасти удается обойти "цензуру", препятствующую проникновению бессознательного материала в сознание.

По наблюдениям Э. Клессманн, при непосредственной просьбе представить родителей в виде какого-нибудь животного или дерева дети часто "приукрашивают" выбираемый образ из-за определенной "лояльности". Иногда они даже блокируют появление соответствующей ассоциации   
 Почему в методике предлагается нарисовать именно три дерева? R.J. Corboz пишет, что это скорее не теоретические вывод, а наблюдение из практического опыта. Для праздника День матери дети должны были нарисовать деревья.

Большинство детей рисовало три дерева, которые ярко характеризовали отношения ребенка с родителями. Тем самым дети интуитивно отражали особенности внутрисемейных взаимоотношений.

Сравнивая деревья с членами семьи, дети обычно выбирают себя и родителей.

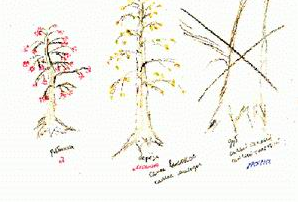
Но иногда это может быть брат, сестра, бабушка, дедушка или любой другой человек, например, сосед (рис. 2). В этом случае в последующей беседе важно расспросить ребенка, почему он выбрал именно этих "членов семьи", а других вытеснил.



**рис. 1**

  
**рис. 2**

Конфликт в отношении с родителями или с одним из родителей может выражаться в том, что ребенок не доволен, как нарисовал одно из деревьев и зачеркивает его (рис. 3).

  
**рис. 3**

Встречаются случаи, когда ребенок вопреки инструкции рисует только два дерева, что говорит о нарушениях взаимодействия в семье с третьим объектом - отцом, или даже о полном отсутствии триангуляторных отношений.

Например, 8-летний А., с которым проводилась диагностическая и психокоррекционная работа в связи с отказом работать в школе из-за насмешек одноклассников, хорошо понял инструкцию теста "три дерева", однако нарисовал только два дерева (рис. 4).

Из анамнеза известно, что ребенок живет вдвоем с матерью. Отец ушел из семьи через неделю после родов. С полутора до трех лет ребенок воспитывался у бабушки в деревне. Мать работает маляром, забирает в обеденный перерыв ребенка из школы и опять до вечера уходит на работу. Все это время ребенок находится дома один, смотрит телевизор, рисует. Общий депрессивный фон настроения и подавленность проявляются на рисунке в том, что нависли черные тучи и идет дождь.

Заторможенность и инертность в протекании психических процессов проявляются в том, что ребенок рисует очень медленно. На рисунке "замороженность" символизирует снег под деревьями. Отсутствие опыта нормальной триангуляции "ребенок-мать-отец" проявляется в том, что А. вместо трех нарисовал только два дерева, так как в семье для него привычны только отношения в диаде "ребенок-мать".

Большие деревья ребенок сравнил с собой и с ...двоюродным братом (!), которого он видел только один раз в жизни на проводах в армию в другом городе. То, что второе дерево ребенок сравнил не с мамой, а со взрослым мужчиной, двоюродным братом, свидетельствует, как сильно ему недостает общение с отцом, и как важен для него сейчас мужской объект для идентификации.   
 Два маленьких деревца внизу справа - это два его школьных товарища. Общее количество деревьев на рисунке получается четыре. Это число стабильности, неподвижности, в нем нет динамики. Особое значение числу четыре придавал К. Г. Юнг, считавший его главной символической основой целостности мира и человека.

Однако в отличие от динамической целостности, символизируемой числом три и троичной структурой, для числа четыре с его кватеральной структурой характерна статическая целостность.

Четыре образует идеально устойчивую структуру, что отразилось в мифах о сотворении мира и ориентации в нем (четыре стороны света, четыре времени года, четыре первоэлемента: огонь - вода - земля - воздух и т. д.).

  
**рис. 4**

**Инструкция** по проведению теста "три дерева" предполагает, что в ходе предварительной беседе ребенка расспрашивают о составе его семьи, как кого зовут, сколько кому лет, кем работают или где учатся члены семьи, какая квартира и кто в какой комнате живет.

После этого психолог просит ребенка нарисовать на стандартном листе бумаги формата А4, который располагается горизонтально, "любые три дерева". Пока ребенок рисует, психолог, если это необходимо, может побеседовать в соседнем помещении с родителями наедине.   
Когда рисунок готов, психолог хвалит ребенка и его рисунок. Эмпатическая поддержка - один из важнейших принципов психотерапии. Затем ребенок называет каждое дерево и подписывает его название цветным карандашом, который больше всего подходит данному дереву.

**Анализ рисунка** включает в себя интерпретацию основного цветового фона изображения, цвета отдельных его элементов, цвета надписи.   
 Известно, что цвет отражает различные эмоциональные состояния человека. Причем один и тот же цвет может одновременно вызывать сразу множество различных, часто противоположных переживаний.

Символика цвета определяется одновременно множеством факторов - как наследуемых, так и формирующихся при жизни. При этом на образование символа может оказывать влияние любое событие, начиная с внутриутробного развития, особенностей протекания беременности у матери, родов, развития в младенческом возрасте, особенностей приучения к горшку, времени посещения детского сада и т. д., вплоть до актуальной ситуации, в которой находится пациент сейчас.   
 Символообразование формируется по принципу сгущения. Этот важный аналитический принцип предполагает, что в каждом образе или элементе рисунка одновременно проявляются символические отражения множества различных событий, происшедших с пациентом в разное время.

После того, как ребенок назвал и подписал деревья, его просят выбрать дерево, которое ему "больше всего нравится". Психолог просит у ребенка разрешение подписать на его рисунке, что выбранное им дерево ему больше всего нравится.

Тем самым подчеркивается, что рисунок - это интимное пространство самого ребенка, и психолог относится к нему с уважением. В этом плане психолог как бы компенсирует позицию слишком доминирующей матери, которая, исходя из своих собственных патологических страхов и комплексов, не относится с достаточным уважением к внутреннему пространству ребенка, например, ставя уже достаточно повзрослевшему ребенку клизмы, не замечая, что вторгается в частную, интимную сферу.

Ребенок чувствует, что его тело принадлежит не ему, а матери. Таким образом, у него может происходить некоторое отчуждение собственного тела.

Затем ребенок отвечает на следующие вопросы психолога:   
- Какое дерево самое большое?   
- Какое дерево самое маленькое?   
- Какое дерево самое молодое?   
- Какое дерево самое старое?   
- Какое дерево самое красивое?   
Последовательность задаваемых вопросов подобрана таким образом, чтобы вначале предлагались наиболее легкие и приятные вопросы.

Например, обращение вначале внимания на "высокое дерево" отражает более высокую оценку в плане уровня притязаний. При такой последовательности обращение затем к "более маленькому дереву" воспринимается уже не как более низкая оценка в плане уровня притязаний, а как продолжение ряда сравнений.

По этой же причине лучше сначала спросить о "более молодом дереве", а лишь затем о "более старом".   
 Вопросы "Какое дерево тебе больше всего нравится" и "Какое дерево самое красивое?" специально разделены интерферирующими вопросами, чтобы у ребенка не возникло недоумения, что он только что отвечал на аналогичный вопрос. В то же время, "больше всего нравится" не обязательно "самое красивое" дерево.   
 Все характеристики деревьев психолог с разрешения ребенка подписывает под соответствующим деревом на рисунке.   
 В качестве следующего задания психолог предлагает ребенку представить себя садовником или садовницей.

Дети должны ответить на вопрос: "Чтобы можно было бы сделать для каждого дерева?" В случае необходимости предлагаются альтернативные ответы: полить, внести удобрения, дать больше тепла, больше света, пересадить, огородить.

Обязательно проговаривается и такой вариант ответа: "А некоторым деревьям вообще ничего не нужно. Им и так хорошо." Психолог с разрешения ребенка записывает под каждым деревом все, что ему нужно.   
 Прежде чем попросить ребенка сравнить нарисованные и описанные деревья с членами его семьи психолог предлагает какое-нибудь интерферирующее задание, чтобы избежать прямых сравнений и ассоциаций обсужденных свойств деревьев с особенностями членов семьи.

Например, ребенка можно попросить проранжировать предметы в школе по ступенькам своеобразной лестницы - от самого приятного до самого неприятного. Или психолог может провести какой-либо тест. Лишь после этого ребенка просят сравнить каждое дерево с членами его семьи. Когда ребенок это сделает, его просят подписать на рисунке около каждого дерева, с кем он его мог бы сравнить. При этом для каждого члена семьи ребенок подбирает подходящий этому человеку цвет.   
 Интерпретация допускается только на уровне гипотезы, степень вероятности которой в последующем либо будет повышаться, либо понижаться - в ходе интерпретации других рисунков, сновидений, а также анализа истории жизни и актуальной личностной ситуации человека.

Как правило, проблема или внутренний конфликт личности отражаются в разных формах почти в каждом его рисунке. Это позволяет специалисту-психологу сделать достаточно точные и объективные диагностические выводы на основании совокупности всех имеющихся материалов. 

Начало формы

Конец формы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МЕТОДИКА "ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ"**  **ОПИСАНИЕ**  Графические методы часто рассматриваются как несамостоятельные и вспомогательные. И специалистами они, в основном, оцениваются как весьма слабые и ненадежные процедуры. Однако они дают возможность человеку проецировать реальность и по-своему интегрировать ее. А значит, рисунок в значительной мере несет на себе отпечаток личности человека, его настроения, состояния, чувств, переживаний, отношений и т.д.  Практики нередко используют рисуночные тесты. Результаты рисования мало зависят от способности ребенка вербализовать свои переживания. Да и для испытуемого не всегда понятно, каким образом его рисунки могут быть использованы и какая информация может быть получена с их помощью.  Методика «Человек под дождем» ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.  Цель проективной методики «Человек под дождем»·— диагностика особенностей совладания со сложными ситуациями, готовность человека справляться с трудностями, а также применяемые защитные механизмы. Тест был разработан психологами — Е. Романовой и Т. Сытько. Сегодня его широко используют для того, чтобы узнать: 1. возможности человека к адаптации 2. устойчивость человека к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций. Этот тест специально разработан для тех, кто не является специалистом в области проективных методик — его не нужно расшифровывать с помощью сложных формул. Этой методикой могут с успехом пользоваться врачи, педагоги, родители, а также все те, кто просто любит «тестировать» своих друзей.  **Методика проведения исследования** На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.  **ИНСТРУКЦИИ** ***Инструкция №1:*** «Пожалуйста, нарисуйте человека». ***Инструкция №2:*** «Нарисуйте человека под дождем».  **ОБРАБОТКА** При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями. Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением.  Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.  **РЕКОМЕНДАЦИИ** В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.  **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ *Экспозиция, положение на листе***. В рисунке «Человек под дождем» по сравнению с рисунком «Человек», как правило, обнаруживаются существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета). В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.  Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.  Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.  В остальном при интерпретации следует опираться на методику «Человек». Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.  Если рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением. Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе. Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право): — если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен; — если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.  ***Трансформация фигуры*** .Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.  Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.  Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).  Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.  Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.  Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.  ***Оценка характера линий.*** — легкие линии — недостаток энергии, скованность;  — линии с нажимом — агрессивность, властность, настойчивость, тревожность;  — неровный нажим — импульсивность, нестабильность, тревога.  ***Контуры фигуры.*** — неотрывные линии — изоляция;  — разрыв контура — сфера конфликта;  — много острых углов — агрессивность, плохая адаптация;  — двойные линии — тревога, страх, подозрительность;  — штриховка — зона тревожности.  ***Направление фигуры человека*** В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека: — повернута влево — внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом; — повернута вправо — автор рисунка устремлен в будущее, активен; — виден затылок, человек изображен спиной — проявление замкнутости, уход от решения конфликтов. Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия. Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.  ***Средства защиты от дождя.*** Зонт, головной убор, плащ и т.д. — это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.  Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.· Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получит поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.  Шляпа на голове — потребность в защите от вышестоящих.  **Тело.** ***Голова*** — сфера интеллекта и контроля. Непропорционально большая голова говорит об убежденности испытуемого в значимости мышления. Маленькая голова — переживание интеллектуальной неадекватности, неполноценности. ***Шея*** — связь разума с чувствами. Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий сознает свои телесные импульсы и старается их контролировать. Длинная, тонкая шея означает торможение в осознавании своих телесных импульсов. Короткая толстая шея — рисующий делает уступки своим слабостям, желаниям. Шея перевязана платком — разрыв связи между разумом и чувствами. ***Плечи*** — признак физической силы. Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании. Плечи мелкие — ощущение собственной малоценности, ничтожности. Покатые плечи — уныние, отчаяние, чувство вины. ***Туловище*** чрезмерно крупное — наличие неудовлетворенных потребностей, желаний. Тело квадратное — признак мужественности. Тело очень маленькое — чувство унижения, малоценности. ***Лицо*** показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт. Лицо подчеркнуто — сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом. Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом или не прорисовано — стремление избегать неприятных воздействий. ***Глаза***. Большие, заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду. Маленькие глаза-точки (палочки) — погруженность в себя, избегание визуальных стимулов. ***Ресницы*** — кокетливость, демонстративность. ***Большие уши*** — чувствительность к критике, заинтересованность в положительном мнении окружающих. Уши маленькие, отсутствие ушей — избегание критики, нежелание слушать о себе плохое. ***Конечности, руки*** — символ межперсонального взаимодействия. Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям. Если руки шире у запястий, чем у плечей, это говорит об импульсивности в действиях. Если руки изображены отдельно от тела — импульсы тела для рисующего неподконтрольны. Руки за спиной означают нежелание уступать, однако агрессия находится под контролем. Руки слишком длинные — большие амбиции. Руки напряжены и прижаты к телу — ригидность, неповоротливость, напряжение. Отсутствие рук — нежелание общаться, чувство собственной неадекватности. Пальцы на рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию. Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.  ***Атрибуты дождя***. Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная.  Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.  По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи — окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо.  Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа — предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.  ***Дополнительные детали.*** Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.  Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.  **Тенденции.** Признаки эмоциональной холодности — схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано Признаки импульсивности — много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды Признаки конфликта в семье — ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции. Признаки инфантильности — человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками; рисунок человека в виде ребенка Признаки недоверия себе — нарисован мальчик; зонт над человеком держит кто-то или что-то; у одежды очень много застежек; человек уходит влево  **Искажение и пропуск деталей.** Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.   **Цвет в рисунках**. Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее многие, предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.  ***Заключительный этап.*** . Этот этап в интерпретации рисунка связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.  По тому, как меняется персонаж от первого рисунка ко второму, можно сделать выводы об - отношении художника к жизненным трудностям, - о способах, которыми он эти трудности обычно преодолевает. Обычно картинки получаются настолько красноречивыми и символичными, что понять их и проинтерпретировать способен даже неспециалист. Некоторые рисунки показывают — насколько не сформированы у тестируемого навыки конструктивного реагирования на стрессовые ситуации. Сравнивая два рисунка из серии, обратите внимание на следующие характерные изменения: \* Как изменяется цвет (цвет фона, цвет человечка, в какой цвет окрашены дождевые капли); \* Изменяется ли пол человека от рисунка к рисунку? Очень часто в таких сериях меняется пол человека. Это укажет нам на способ реагирования — по «женскому» или «мужскому» гендерному типу встречает человек трудности; \* Изменяется ли возраст человечка? Соответствует ли примерный возраст человечка возрасту самого художника? Регресс в детство — покажет изображённый на картинке взрослого человека ребёнок. Если на картинке ребёнка или подростка изображён взрослый человек или старик — это расскажет о том, кому из старших родственников склонен подражать ребёнок, решая свои проблемы. \* Изменяется ли размер фигуры? Очень миниатюрная фигура во второй картинке говорит о низкой стрессоустойчивости, о ранимости, возможно о низкой самооценке. Очень большая фигура свидетельствует об активной жизненной позиции, агрессивности.  **После рисования можно провести обсуждение.** ***Примеры вопросов психолога*** Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует? Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации? Kакое у него настроение? Что ему больше всего хочется сделать?  Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?  Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?  Любите ли Вы дождь? Почему?  В какой момент времени мы его застали?  Kакие у него перспективы? Если человеку под дождём дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?  Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справится с дождём?  **ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ  МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РИСУНКИ**  Fig_1 Fig_2 Fig_3 Fig_4 Fig_5  **ПРИМЕРЫ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ**  Fig_6  Стиль рисунков очень схематичный — как правило, это говорит о желании человека максимально отстраниться от социальных контактов, о скрытности, иногда даже об аутизации (стремлении к одиночеству), в некоторых случаях — об агрессии.  Однако здесь стоит учесть раскрытые объятия человечка — можно допустить, что автор не стремится дистанцироваться от общества, затаив на кого-то злость и обиду, а лишь обладает привычкой все упрощать. В жизни такая модель поведения позволяет человеку коммуницировать, не раскрывая себя, сохраняя таким образом чувство неуязвимости и уверенности в себе. Но в любом случае налицо проблемы с общением и интровертность.  Fig_7  В рисунке угадываются легкие признаки тревоги, неуверенности в себе, страха. Автор — человек ранимый, терпеливый, верный. Персонажи на рисунке мало отличаются друг от друга — можно сказать, что человек живет с некоторой опаской, словно заранее готовясь к негативным ситуациям. Если сам автор и его человечки разных полов, это говорит либо о несформированной полоролевой идентичности, либо о сознательном принятии на себя чужой модели поведения (возможно, автору просто так удобнее, выгоднее, проще). Щенок на рисунке может означать как некий объект, который человек опекает и защищает, так и его самого. Когда он внешне довольно успешно сопротивляется негативным ситуациям, но при этом сам чувствует острую необходимость в поддержке, защите, покровительстве, близости и тепле.  **Проективный тест - "КАКТУС"(М.А. Панфилова)**  **ОПИСАНИЕ** Графическая методика М.А. Панфиловой "Кактус" предназначена для работы с детьми старше 3 лет. Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка.  **ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА** При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера. В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.  **ИНСТРУКЦИЯ**: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь».  **ОБРАБОТКА** При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно: 1. пространственное положение 2. размер рисунка 3. характеристики линий 4. сила нажима на карандаш Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики: 1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.) 2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.) 3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)  **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ** **1. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.** ***• Агрессивность*** – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности. ***• Импульсивность*** – отрывистые линии, сильный нажим. ***• Эгоцентризм, стремление к лидерству*** – крупный рисунок, расположенный в центре листа. ***• Неуверенность в себе, зависимость*** – маленький рисунок, расположенный внизу листа. ***• Демонстративность, открытость*** – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм. ***• Скрытность, осторожность*** – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса. ***• Оптимизм*** – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами. ***• Тревожность*** – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами. ***• Женственность*** – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов. ***• Экстравертированность*** – наличие на рисунке других кактусов или цветов. ***• Интровертированность*** – на рисунке изображен только один кактус.  ***• Стремление к домашней защите, чувство семейной общности*** – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса. ***• Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества*** – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.  **Тест ДДЧ - «Дом. Дерево. Человек»**  Тест могут проходить как взрослые, так и дети, возможно групповое обследование. Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека (ДДЧ). Далее по расположению элементов и их признакам строится опрос. Р. Берне при использовании теста ДДЧ предлагает нарисовать дом, дерево и человека в одном рисунке, происходящих в одной сцене.  . Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в нашей жизни.  Данный тест очень обьемный и сложный, его можно проводить комплексно или отдельно (Дом, Дерево, Человек)  **Материал**: карандаш или ручка, лист бумаги стандартного формата (А4).  **Инструкция**. Нарисуйте на листе картину, включающую 3 предмета – дом, дерево и человека.  **Интерпретация признаков**  Особым способом интерпретации может быть порядок, в котором выполняется рисунок дома, дерева и человека. Если первым нарисовано дерево, значит основное для человека – это жизненная энергия. Если первым рисуется дом, то на первом месте – безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями. Теперь рассмотрим по отдельности все компоненты.  **Дом**  **Дом старый, развалившейся**. Иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе. **Дом вдали** – чувство отвергнутости (отверженности) **Дом вблизи** – открытость, доступность и (или)\_чувство теплоты и гостеприимности. **План дома** (проекция сверху) вместо самого дома – серьёзный конфликт **Разные постройки** – агрессия, направленная против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственным и культурными стандартами. **Ставни закрыты**. Субъект в состоянии приспособиться к интерперсональным отношениям. **Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей)**, — отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности, неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).  **Стены**  Задняя стена, расположенная необычно, — сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но вместе с тем есть сильные враждебные тенденции. Контур задней стены значительно толще (ярче) по сравнению с другими деталями. Субъект стремится сохранить (не потерять) контакт с реальностью. Стена, отсутствие ее основы — слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу). Стена с акцентированным контуром основы. Субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу. Стена с акцентированным горизонтальным измерением — плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект очень чувствителен к давлению среды. Стена с боковым контуром слишком тонким и неадекватным — предчувствие (угроза) катастрофы. У стены контуры линии слишком акцентированы — сознательное стремление сохранить контроль. Стена в одномерной перспективе — изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции. Прозрачные стены — неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно. Стена с акцентированным вертикальным измерением — субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.  **Двери**  Их отсутствие — субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу). Двери (одни или несколько) задние или боковые — отступление, отрешенность, избегание. Двери открыты — первый признак откровенности, достижимости. Двери открытые. Если дом жилой — это сильная потребность к теплу извне или стремление демонстрировать доступность (откровенность). Двери боковые (одна или несколько) — отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность. Двери очень большие — чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью. Двери очень маленькие — нежелание впускать в свое Я. Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях. Двери с огромным замком — враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.  **Дым**  Дым очень густой — значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма). Дым тоненькой струйкой — чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.  **Окна**  Окна — первый этаж нарисован в конце — отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности. Окна сильно открытые. Субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок — отсутствие стремления скрывать свои чувства. Окна сильно закрытые (занавешанные) — озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта). Окна без стекол — враждебность, отчужденность. Отсутствие окон на первом этаже — враждебность, отчужденность. Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже — пропасть между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.  **Крыша**  Крыша — сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, — символическое выражение чувств субъекта, что им повелевают независимо от собственной силы воли. Крыша, жирный контур, не свойственный всему рисунку, — фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой. Крыша, тонкий контур края — переживание ослабления контроля над фантазией. Крыша, толстый контур края — чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием). Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом, — плохая личностная организация. Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлеванием за стены — усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.  **Комната**  Ассоциации могут возникнуть в связи с: 1) человеком, проживающим в комнате; 2) интерперсональными отношениями в комнате; 3) предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей). Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску. Комната, не поместившаяся на листе, — нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом. Комната. Субъект выбирает ближайшую комнату — мнительность. Ванна выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.  **Труба**  Отсутствие трубы. Субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома. Труба почти невидима (спрятана) — нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями. Труба нарисована косо по отношению к крыше — норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых. Водосточные трубы — усиленная защита и обычно мнительность. Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) — усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).  **Дополнения**  Прозрачный, стеклянный ящик. Символизирует переживание, выставление себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, ограничиваясь лишь визуальным контактом. Деревья. Часто символизируют различные лица. Если они как будто прячут дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей. Кусты. Иногда символизируют людей. Если они тесто окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами. Кусты хаотично разбросаны по пространству или находятся по обе стороны дорожки указывают на незначительную тревогу в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее. Дорожка (хорошие пропорции, свободно нарисована) — показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль. Дорожка очень длинная — уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации. Дорожка очень широкая вначале и сильно сужающаяся у дома — попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием. Солнце. Символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы. Погода ( какая погода изображена). Отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.  **Цвет**  Цвет, обычное его использование. Зеленый — для крыши, коричневый для стен. Желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно: 1) среда к нему враждебна; 2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз. Количество используемых цветов. Хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально необделенный субъект обычно использует не меньше 2 или не более 5 цветов. Субъект, раскрашивающий дом 7—8 цветами, в лучшем случае является очень лабильным, использующий всего 1 цвет боится эмоционального возбуждения.  **Выбор цвета**  Чем дольше, неувереннее, тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений. Цвет черный — застенчивость, пугливость. Цвет зеленый — потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома. Цвет оранжевый — комбинация чувствительности и враждебности. Цвет пурпурный — сильная потребность власти. Цвет красный — наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения. Цвет, заштриховывающий 3/4 листа — нехватка контроля над выражением эмоций. Штриховка, выходящая за пределы рисунка, — тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию. Цвет желтый — сильные признаки враждебности.  **Общий вид**  Помещение рисунка на краю листа — главное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением: а) правая сторона — будущее, левая — прошлое; б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом; в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона — эмоциональные, правая — интеллектуальные.  **Перспектива**  Перспектива «над субъектом» (взгляд снизу вверх) — чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым. Перспектива, рисунок изображен вдали — желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки потери перспективы (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены — не умеет изображать глубину) сигнализируют о начинающихся сложностях интегрирования, страхе перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа) или желании забыть прошлое (линия слева). Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере 4 отдельные стены, на которых даже 2 нет в том же плане) — чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.  **Размещение рисунка**  Размещение рисунка над центром листа. Чем больше рисунок над центром, тем больше вероятности, что: 1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели; 2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность); 3) субъект склонен держаться в стороне. Размещение рисунка точно в центре листа — незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия. Резмещение рисунка ниже центра листа. Чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что: 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение; 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью. Размещение рисунка в левой стороне листа — акцентирование на прошлом. Импульсивность. Размещение рисунка в левом верхнем углу листа — склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии. Размещение рисунка на правой половине листа — склонность субъекта искать наслаждения в интел- лектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование на будущем. Рисунок выходит за левый край листа. Фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями. Выход за правый край листа — желание «убежать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль. Выход за верхний край листа — фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни. Контуры очень прямые — ригидность. Контур эскизный, применяемый постоянно, — в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем — указание на неспособность к четкой позиции.  **«Человек»**  **Голова**  Голова — сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения. Голова большая — неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека. Голова маленькая — переживание интеллектуальной неадекватности. Нечеткая голова — застенчивость, робость. Изображение головы в самом конце — межперсональный конфликт. Большая голова у фигуры противоположного пола — мнимое превосходство противоположного пола и более высокий его социальный авторитет. Шея — орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак. Подчеркнутая шея — потребность в интеллектуальном защитном контроле. Чрезмерно крупная шея — осознание телесных импульсов, старание их контролировать. Длинная тонкая шея — торможение, регрессия. Толстая короткая шея — уступки своим слабостям и желаниям, выражение неподавленного импульса. Плечи, их размер — признак физической силы или потребности во власти. Плечи чрезмерно крупные — ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью. Плечи мелкие — ощущение малоценности, ничтожности. Плечи слишком угловатые — признак чрезмерной осторожности, защиты. Плечи покатые — уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности. Плечи широкие — сильные телесные импульсы. Туловище — мужественность. Туловище угловатое или квадратное — мужественность. Туловище слишком крупное — наличие неудовлетворенных, остро осознаваемых субъектом потребностей. Туловище ненормально маленькое — чувство унижения, малоценности.  **Лицо**  Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это рецепторы внешних стимулов — сенсорный контакт с действительностью. Подчеркнутое лицо — сильная озабоченность отношениями с другими, а также своим внешним видом. Слишком подчеркнутый подбородок — потребность доминировать. Подбородок слишком крупный — компенсация ощущаемой слабости и нерешительности. Слишком подчеркнуты уши — возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике. Уши маленькие — стремление не принимать никакой критики, заглушить ее. Закрытые или спрятанные под полями шляпы глаза — сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий. Изображение глаз как пустых глазниц — значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность. Выпученные глаза — грубость, черствость. Глаза маленькие — погруженность в себя. Подведенные глаза — грубость, черствость. Длинные ресницы — кокетливость, склонность обольщать, соблазнять, демонстрировать себя. Полные губы на лице мужчины — женственность. Рот клоуна — вынужденная приветливость, неадекватные чувства. Рот впалый — пассивная значимость. Нос широкий, выдающийся, с горбинкой — презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами. Ноздри — примитивная агрессия. Четко нарисованные зубы — агрессивность. Лицо неясное, тусклое — боязливость, застенчивость. Выражение лица подобострастное — незащищенность. Лицо, похожее на маску, — осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности. Брови редкие, короткие — презрение, изощренность. Волосы — признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремления к ней). Сильно заштрихованные волосы — тревога, связанная с мышлением или воображением. Волосы незаштрихованные, незакрашенные волосы, обрамляющие голову, — субъектом управляют враждебные чувства.  **Конечности**  Руки — орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях. Широкие руки (размах рук) — интенсивное стремление к действию. Руки шире у ладони или у плеча — недостаточный контроль действий и импульсивность. Руки, изображенные не слитно с туловищем, отдельно, вытянутые в стороны. Субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля. Руки, скрещенные на груди, — враждебно-мнительная установка. Руки за спиной — нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных, враждебных влечений. Руки длинные и мускулистые. Субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации. Руки слишком длинные — чрезмерно амбициозные стремления. Руки расслабленные и гибкие — хорошая приспособляемость в межперсональных отношениях. Руки напряженные и прижатые к телу — неповоротливость, ригидность. Руки очень короткие — отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности. Руки слишком крупные — сильная потребность в лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению. Отсутствие рук — чувство неадекватности при высоком интеллекте. Деформация или акцентирование руки или ноги на левой стороне — социально-ролевой конфликт. Руки изображены близко к телу — напряжение. Большие руки и ноги у мужчины — грубость, черствость. Сужающиеся руки и ноги — женственность. Руки длинные — желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо. Руки длинные и слабые — зависимость, потребность в опеке. Руки, повернутые в стороны, достающие что-то, — зависимость, желание любви, привязанности. Руки, вытянутые по бокам, — трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами. Руки сильные — агрессивность, энергичность. Руки тонкие, слабые — ощущение недостаточности достигнутого. Рука, как боксерская перчатка, — вытесненная агрессия. Руки за спиной или в карманах — чувство вины, неуверенность в себе. Неясно очерченные руки — нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях. Отсутствие рук у женской фигуры. Материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, неподдерживающая. Отделенные (обрубленные) пальцы — вытесненная агрессия, замкнутость. Большие пальцы — грубость, черствость, агрессия. Пальцев больше 5 — агрессивность, амбиции. Пальцы без ладоней — грубость, черствость, агрессия. Пальцев меньше 5 — зависимость, бессилие. Пальцы длинные — скрытая агрессия. Пальцы, сжатые в кулаки, — бунтарство, протест. Кулаки, прижатые к телу, — вытесненный протест. Кулаки далеко от тела — открытый протест. Пальцы крупные, похожие на гвозди (шипы), — враждебность. Пальцы одномерные, обведены петлей — сознательные усилия против агрессивного чувства. Ноги непропорционально длинные — сильная потребность независимости и стремление к ней. Ноги слишком короткие — чувство физической или психологической неловкости. Рисунок, начатый со ступней ног, — боязливость. Отсутствие ступней — замкнутость. Широко расставленные ноги — откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность). Ноги неодинаковых размеров — амбивалентность в стремлении к независимости. Отсутствие ног — робость, замкнутость. Акцентированные ноги — грубость, черствость. Ступни — признак подвижности (физиологической или психологической) в межперсональных отношениях. Ступни непропорционально длинные — потребность в безопасности. Потребность демонстрировать мужественность. Ступни непропорционально мелкие — скованность, зависимость.  **Поза**  Изображение лица так, что виден затылок, — тенденция к замкнутости. Голова в профиль, тело анфас — тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении. Человек, сидящий на краешке стула, — сильное желание найти выход из ситуации, страх одиночества, подозрение. Человек, изображенный бегущим, — желание убежать, скрыться от кого-либо. Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой или левой сторонам — отсутствие личного равновесия. Человек без определенных частей тела — указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных). Человек в слепом бегстве — возможны панические страхи. Человек в плавном легком шаге — хорошая приспособляемость. Человек — абсолютный профиль — серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции. Профиль амбивалентный. Определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны — особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации. Неуравновешанная стоячая фигура — напряжение. Куклы — уступчивость, переживание доминирования окружения. Робот вместо мужской фигуры — деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил. Фигура из палочек может означать увиливание и негативизм. Фигура бабы-яги — открытая враждебность к женщинам. Клоун, карикатура — свойственное подросткам переживание неполноценности и отверженности. Враждебность, самопрезрение.  **Фон. Окружение**  Тучи — боязливая тревога, опасения, депрессия. Забор для опоры, контур земли — незащищенность. Фигура человека на ветру — потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте. Линия основы (земли) — незащищенность. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка. Придает ему стабильность. Значение этой линии иногда зависит от придаваемого ей субъектом качества. Например, мальчик катается на тонком льду. Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже — под человеком. Оружие — агрессивность.  **Многоплановые критерии**  Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка — сфера конфликта. Пуговицы, пряжка ремня, подчеркнутая вертикальная ось фигуры, карманы — зависимость.  **Контур, нажим, штриховка, расположение**  Мало гнутых линий, много острых углов — агрессивность, плохая адаптация. Закругленные (округленные) линии — женственность. Комбинация уверенных, ярких и легких контуров — грубость, черствость. Контур неяркий, неясный — боязливость, робость. Энергичные, уверенные штрихи — настойчивость, безопасность. Линии неодинаковой яркости — напряжение. Тонкие продленные линии — напряжение. Необрывающий, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру, — изоляция. Эскизный контур — тревога, робость. Разрыв контура — сфера конфликтов. Подчеркнутая линия — тревога, незащищенность. Сфера конфликтов. Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали). Зубчатые, неровные линии — дерзость, враждебность. Уверенные твердые линии — амбиции, рвение. Яркая линия — грубость. Сильный нажим — энергичность, настойчивость. Большая напряженность. Легкие линии — недостаток энергии. Легкий нажим — низкие энергетические ресурсы, скованность. Линии с нажимом — агрессивность, настойчивость. Неровный, неодинаковый нажим — циклоти-мичность, импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность. Изменчивый нажим — эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.  **Длина штрихов**  Если пациент возбудимый, штрихи укорачиваются, если нет — удлиняются. Прямые штрихи — упрямство, настойчивость, упорство. Короткие штрихи — импульсивное поведение. Ритмичная штриховка — чувствительность, сочувствие, раскованность. Короткие, эскизные штрихи — тревога, неуверенность. Штрихи угловатые, скованные — напряженность, замкнутость. Горизонтальные штрихи — подчеркивание воображения, женственность, слабость. Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи — незащищенность, недостаток упорства, настойчивости. Вертикальные штрихи — упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность. Штриховка справа налево — интроверсия, изоляция. Штриховка слева направо — наличие мотивации. Штриховка от себя — агрессия, экстраверсия.  **Стирания**  Стирания — тревожность, опасливость. Частые стирания — нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) — это хороший знак. Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка — наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта. Стирание без попытки перерисовать (т. е. поправить) — внутренний конфликт или конфликт собственно с этой деталью (или с тем, что она символизирует). Большой рисунок — экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию. Маленькие фигуры — тревога, эмоциональная зависимость, чувство дискомфорта и скованности. Очень маленькая фигура с тонким контуром — скованность, чувство собственной малоценности и незначительности. Недостаток симметрии — незащищенность. Рисунок у самого края листа — зависимость, неуверенность в себе. Рисунок на весь лист — компенсаторное превознесение себя в воображении.  **Детали**  Здесь важно их знание, способность оперировать ими и умение приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которым он их воспринимает; относительную значимость, которую он им придает; способ соединения этих деталей в совокупность. Детали существенные. Отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, чаще показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение. Избыток деталей. «Неизбежность телесности» (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности. Лишнее дублирование деталей — субъект скорее всего не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми. Недостаточная детализация — тенденция к замкнутости. Особо щепетильная детализация — скованность, педантичность.  **Ориентация в задании**  Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его — критерии не-утерянного контакта с реальностью. Принятие задания с минимальным протестом — хорошее начало, за которым следуют усталость и прерывание рисования. Извинения из-за рисунка — недостаточная уверенность. По ходу рисования уменьшение темпа и продуктивности — быстрое истощение. Название рисунка — экстраверсия, потребность и поддержка. Мелочность. Подчеркнута левая половина рисунка — идентификация с женским полом. Упорное рисование, несмотря на трудности, — хороший прогноз, энергичность. Сопротивление, отказ от рисования — сокрытие проблем, нежелание раскрыть себя.  **«Дерево»**  Интерпретация по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево — символ стоящего человека). Корни — коллектив, бессознательное. Ствол — импульсы, инстинкты, примитивные стадии. Ветви — пассивность или противостояние жизни. Интерпретация рисунка дерева всегда содержит ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листву, плоды, пейзаж). Как уже отмечалось, интерпретация К. Коха была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. На наш взгляд, в интерпретации имеется ряд противоречий, а также наблюдается использование понятий, которые трудно конкретизировать.  Например, в интерпретации признаков «округленная крона», «недостаток энергии», «дремота», «клевание носом» и тут же «дар наблюдательности», «сильное воображение», «частый выдумщик» или «недостаточная концентрация» — чего? Какая реальность стоит за этим понятием? Остается неизвестным.  К тому же толкование признаков содержит чрезмерное употребление обыденных определений.  Например, «пустота», «напыщенность», «высокопарность», «плоский», «пошлый», «мелкий», «недалекий», «жеманство», «притворство», «чопорность», «вычурность», «фальшивость» и тут же — «дар конструктивности», «способности к систематике», «техническая одаренность»; или сочетание «самодисциплина», «самообладание», «воспитанность» — «напыщенность», «чванство», «безучастность», «равнодушие». Мы хотели бы обратить внимание на то, что при общении с нормальными людьми в процессе психологического консультирования вряд ли допустимо произносить подобные эпитеты в их адрес. Приподнимание земли к правому краю листа — задор, энтузиазм. Опускание земли к правому краю листа — упадок сил, недостаточность стремлений.  **Корни**  Корни меньше ствола — желание видеть спрятанное, закрытое. Корни равны стволу — более сильное любопытство, уже представляющее проблему. Корни больше ствола — интенсивное любопытство, может вызвать тревогу. Корни обозначены чертой — детское поведение в отношении того, что держится в секрете. Корни в виде двух линий — способность к различению и рассудительность в оценке реального; различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении. Симметрия — стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдержать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, моральные проблемы. Расположение на листе двойственное — отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т. е. к своему поступку. Двойное желание независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция — желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки. Расположение слева направо — увеличение направленности на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.  **Форма листвы**  Круглая крона — экзальтированность, эмоциональность. Круги в листве — поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувство покинутости и разочарования. Опущенные ветви — потеря мужества, отказ от усилий. Ветви вверх — энтузиазм, порыв, стремление к власти. Ветви в разные стороны — поиск самоутверждения, контактов, самораспыление, суетливость, чувствительность к окружающему, не противостоит ему. Листва-сетка, более или менее густая, — большая или меньшая ловкость в избегании проблемных ситуаций. Листва из кривых линий — восприимчивость, открытое принятие окружающего. Открытая и закрытая листва на одном рисунке — поиски объективности. Закрытая листва — охрана своего внутреннего мира детским способом. Закрытая густая листва — непроявляющаяся агрессивность. Детали листвы, не связанные с целым, — суждения, принимающие малозначительные детали за характеристику явления в целом. Выход ветвей из одного участка на стволе — детские поиски защиты, норма для ребенка 7 лет. Ветви, нарисованные одной линией, — бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание. Толстые ветви — хорошее различение действительности. Листья-петельки — предпочтительное использование свого обаяния. Пальма — стремление к перемене мест. Листва-сетка — уход от неприятных ощущений. Листва, похожая на узор, — женственность, приветливость, обаяние. Плакучая ива — недостаток энергии и задора, стремление к твердой опоре и поиск позитивных контактов; возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений. Зачернение, штриховка — напряжение, тревожность.  **Ствол**  Заштрихованный ствол — внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность. Ствол в форме разломанного купола — желание походить на мать, делать все, как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач. Ствол из одной линии — отказ реально смотреть на вещи. Ствол, нарисованный тонкими линиями, крона — толстыми — возможность самоутверждения и свободного действия. Листва, изображенная тонкими линиями, — тонкая чувствительность, внушаемость. Ствол, изображенный линиями с нажимом, — решительность, активность, продуктивность. Линии ствола прямые — ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах. Линии ствола кривые — активность, заторможенная тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий. «Вермишель» — тенденция к скрытности ради злоупотреблений, непредвиденные атаки, скрытая ярость. Ветви, не связанные со стволом, — уход от реальности, не соответствующей желаниям, попытка убежать от нее в мечты и игры. Открытый и связанный с листвой ствол — хороший интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить свой внутренний мир. Ствол, оторванный от земли, — недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная малосвязанны. Ствол, ограниченный снизу, — ощущения несчастья; поиск поддержки. Ствол, расширяющийся книзу, — поиск надежного положения в своем кругу. Ствол, сужающийся книзу, — ощущение безопасности в кругу, который не дает желаемой опоры; изоляция и стремление укрепить свое Я в беспокойном мире. Общая высота — нижняя четверть листа — зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти. Использование нижней половины листа — менее выраженная зависимость и робость. Использование 3/4 листа — хорошее приспособление к среде. Лист, использованный целиком, — хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться. Высота листа (страница делится на 8 частей): 1/8 — недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка 4 лет; 1/4 — способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия; 3/8 — хорошие контроль и рефлексия; 1/2 — интериоризация, надежды, компенсаторные мечты; 5/8 — интенсивная духовная жизнь; 6/8 — высота листвы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов; 7/8 — листва занимает почти всю страницу — бегство в мечты.  **Манера изображения**  Острая вершина: 1) защита от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад; 2) желание действовать на других, атаковать или защищать, трудности в контактах; 3) желание компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти; 4) поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости, для твердого положения, потребность в нежности. Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) — детское поведение, испытуемый не следует данной инструкции. Два дерева могут символизировать себя и другого близкого человека (см. положение на листе и другие моменты интерпретации). Добавление к дереву различных объектов трактуется в зависимости от конкретных объектов. Пейзаж означает сентиментальность. Переворачивание листа — независимость, признак интеллекта, рассудительность.  **Земля**  Земля, изображенная одной чертой, — сосредоточенность на цели, принятие некоторого порядка. Земля, изображенная несколькими различными чертами, — действия в соответствии со своими собственными правилами, потребность в идеале. Несколько совместных линий, изображающих землю, изображены в совокупности и касаются края листа — спонтанный контакт, внезапное удаление, импульсивность, капризность.  **тест "Дерево"**  **Цель методики:** выявление индивидуально-типологических особенностей человека.  Тип 1 - "ель". Изображение ели весьма разнообразно: от схематически представленной до детализированной, со множеством веток и вырисованных иголок. Для лиц, выполняющих рисунок ели, наиболее часто характерна склонность к доминированию, организаторские способности, активность.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | http://psylist.net/promet/i/do2.jpg | http://psylist.net/promet/i/do3.jpg | Разновидности типа в изображении дерева | | http://psylist.net/promet/i/do4.jpg | |   Тип 2 - "синтетическое". Для рисунков дерева этого типа характерно отсутствие деталей. Дерево изображается в виде упрощенной схемы - это обычно ствол и крона. Наиболее часто такое выполнение рисунка дерева встречается улиц, склонных к синтетическому когнитивному стилю, для которых детали большого значения не имеют, их более интересуют вопросы общего порядка. Чаще встречается у лиц, имеющих философское образование или обладающих склонностью к "философствованию", т. е. наиболее выраженному обобщению, это так называемый "синтетический когнитивный стиль".  На рис.3 представлен переход от схематического изображения дерева к детализированному.  http://psylist.net/promet/i/do5.jpgТипЗ - "педантичное". Этот тип рисунка противоположен второму типу. Дерево тщательно вырисовано, реалистично, с множеством деталей: листики, кора, ветки, почва у подножия дерева и т. д. Обычно люди, которые в изображении дерева прибегают к большему числу деталей, отличаются педантичностью, аккуратностью. Наиболее часто такое рисование дерена встречается у лиц, работающих бухгалтерами, экономистами, а также склонных к бухгалтерской деятельности, для которых каждая деталь имеет значение. Можно обозначить это как "аналитический когнитивный стиль".    Тип 4 - "зимнее". Для этого типа дерева характерно изображение голых веток, отходящих от ствола. Наиболее часто такое дерево рисуют лица, у которых довольно сильно выражены черты детской непосредственности. Их умение удивляться и видеть все как бы впервые часто создает предпосылки для нетривиальных решений, проявления творчества. Чаще встречается у детей.  Тип 5 - "пикническое". Для этого типа характерно подчеркивание пышности кроны дерева. Это изображение дерева часто присуще лицам, имеющим пикническое сложение, но оно также встречается у лиц интуитивного типа, о котором упоминалось ранее.  Тип б - "эстетическое". Этот тип рисунка характерен для лиц, хорошо владеющих средствами изображения, развитостью, эстетической формы, умением передать настроение, эстетическое переживание. Эстетический тип иногда имеет вид стилизации, очень лаконичный и в то же время своеобразный. Обычно такого рода изображение характерно для художников или любителей живописи, графики.  Эстетический тип изображения может сочетаться с другими типами, как это показано на рис. 4 и 5.  http://psylist.net/promet/i/do6.jpg  Рис. 4. Разновидности эстетического изображения ели  http://psylist.net/promet/i/do7.jpg  Рис. 5. Разновидности эстетического выполнения рисунка дерева  http://psylist.net/promet/i/do8.jpgТип 7 - "пальма", "экзотический тип". Обычно встречается у молодежи, у лиц, склонных к экзотичности и экстравагантности в одежде, поведении, живущих мыслями о путешествиях в дальние страны. Они экстравагантно одеваются, высказывают оригинальные, экстравагантные суждения, склонны к романтизму.  Тип 8 - "характерное дерево". Изображение дерева данного типа обычно крупного размера, обладает вычурностью, оригинальностью. На дереве могут быть изображены экзотические цветы и плоды, необычная крона с изломами и мощный ствол, а также множество неожиданных предметов, висящих на ветках: технические устройства, детали, игрушки. Встречается у лиц, также обладающих оригинальностью суждений, необычностью характера, самобытной индивидуальностью.    Рис. 6 Разновидности VII типа в изображении дерева   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | http://psylist.net/promet/i/do9.jpg | http://psylist.net/promet/i/do10.jpg |  | Рис.7 Разновидности VIII (характерного) типа в изображении дерева | | http://psylist.net/promet/i/do11.jpg | http://psylist.net/promet/i/do12.jpg |   Тип 9 - "сюжетный". Для данного типа характерно рисование пейзажа, на котором изображено одно или несколько деревьев, а также небо и на нем - солнце или луна; с дерева под воздействием ветра опадают листья, летят птицы и т. п. Дерево может быть изображено на склоне оврага с наклоненными вин:) ветками и т. д.  Обычно люди, выполняющие такой рисунок, склонны к придумыванию сюжетов, историй, написанию сценариев.  Смешанный тип. Наряду с деревьями, которые можно отнести к тому или иному типу, в рисунках встречаются деревья, содержащие элементы различных типов и относящиеся к смешанному типу. В этом случае рисунок может представлять собой соединения очертаний веток внутри схематично изображенной кроны, либо детализированное дерево, с ветками, листочками, окантованное линией кроны. Любой тип дерева может быть выполнен эстетически.  **Интерпретация II ("психология деталей")**  Несмотря на простоту выполнения теста, рисунок дерева может содержать в себе множество деталей, которые, являясь сигналами для практического психолога, позволяют правильно построить диалог с ребенком или взрослым, более целенаправленно сформулировать вопросы для уточнения тех или иных черт индивидуальности, а также жизненных обстоятельств.  Какие детали и признаки можно выделить по данным нашего обследования?  Сильная штриховка на дереве обычно свидетельствует о внутреннем напряжении человека, эмоциональном возбуждении, состоянии тревоги.  Изображение на дереве гнезда, птиц и других животных часты у лиц, которые имеют особое отношение к природе, для них обычно и дерево - чей-то дом. Для таких людей характерно стремление ухаживать за животными, растениями.  Наличие на дереве плодов характерно для лиц, стремящихся к результативности в деятельности  Дупло может свидетельствовать о перенесенном хроническом заболевании, либо хирургической операции, страхи.  Среди изображений дерева могут быть обнаружены следующие варианты выполнения.  Вместо дерева рисуется пень. Это характерно для человека, часто старающегося ответить на влияние противоположным действием, контр вопросом и др. "Ему дали инструкцию рисовать дерево, а он рисует пень". Можно иногда услышать комментарии: "Я всегда так делаю, вы просите дерево, а я вам пень рисую".  Вершина дерева не завершена, обычно рисуются крупные ветви, а также часто - дупло. Такое изображение можно интерпретировать как наличие больших незавершенных планов человека.  Слишком мелкое изображение часто свидетельствует о переутомлении человека, скованном положении, когда человек не может проявить себя, о зажатости (см. рис. 8).  Рис. 8. Уменьшенное изображение деревьев   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | http://psylist.net/promet/i/do13.jpg | http://psylist.net/promet/i/do14.jpg | http://psylist.net/promet/i/do15.jpg | http://psylist.net/promet/i/do16.jpg | | http://psylist.net/promet/i/do17.jpg | http://psylist.net/promet/i/do18.jpg | http://psylist.net/promet/i/do19.jpg | http://psylist.net/promet/i/do20.jpg |   Слишком большие размеры изображения - внутренняя раскованность, свобода.  Дерево, раздвоенное от ствола, наблюдалось в рисунках .близнецов, или лиц, у которых родственные связи с братьями и сестрами, даже двоюродными, очень значимы. Сломанное дерево свидетельствует о сильном потрясении, переживании. Ветка вместо дерева, возможно, свидетельствует об инфантильности.  **Комментарий к тесту**  На рис. 9 выполнен тест "Рисунок дерева". Наиболее примечательными чертами изображения являются:  1. Раздвоение ствола, что характерно для близнецов или людей, у которых очень тесные контакты с сестрой, братом или близким человеком, который отождествляется с братом или сестрой;  2.Наличие яблок на голых ветках, на которых виден лишь один листок. Наличие яблок (по Коху) означает чувство вины, по нашим наблюдениям - стремление к результативности в деятельности. Голые ветки часто характерны для лиц, обладающих детской непосредственностью, оживленностью, отличающихся умением смотреть на мир "свежим взглядом".  3.Наличие обозначения места, на котором стоит дерево, характерно для лиц, имеющих потребность в устойчивости, поиске "Своих корней".  http://psylist.net/promet/i/do21.jpg  Рис. 9. К интерпретации теста "Дерево"  http://2.bp.blogspot.com/_XuTQI-8Rm2M/SxUyasqE0YI/AAAAAAAAADM/YIhYk6q19Ew/s1600/%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BA+6.gif  **ТЕСТ – Дом**  Отсутствие какой-либо обязательной детали из перечисленных указывает на серьезное нарушение.  Наличие дополнительных деталей (кусты, цветы, тропинка) – стремление заполнить окружающее пространство, отсутствие чувства безопасности, тревога, незащищенность.  Среди других тревожных признаков: отсутствие линии основания, разбитые окна, дверь по размеру меньше окна, окно не прямоугольное формы (если это не чердачное окно), прозрачная крыша или стена, сквозь которые можно видеть объекты внутри дома.  **Ветхий, старый дом,** неустойчивая постройка – критичное отношение к самому себе. Дом состоит из нескольких разных строений – чувство враждебности к кому-то их близких ему людей.  **Крыша,** обозначенная горизонтальной линией, соединяющей стены, - заторможенность мышления, отсутствие эмоций, острых переживаний. Высокая, крупная крыша – ребенок склонен к фантазиям, даже зациклен на них.  **Городской дом**  Речь идет о многоэтажном здании. Его мало кто рисует. Потому что большинство пытается изобразить иной, «идеальный» дом. Этот же рисунок позволяет судить о чертах сухого, замкнутого человека, склонного сосредоточиваться на своих собственных проблемах, которыми он не делится.  **Небольшой, низкий дом**  Человек, который рисует дом с очень низкой крышей, скорее всего, чувствует себя усталым, утомленным, любит вспоминать о прошлом, хотя и в нем обычно не находит ничего приятного.  **Замок**  Такой рисунок раскрывает нечто ребяческое в характере, несерьезное, легкомысленное Он означает преувеличенное воображение человека, который обычно не успевает справляться со своими обязанностями.  **Просторный сельский дом**  Он означает необходимость расширения своей жилплощади. Если человек, который рисует такой дом бездетен, одинок, то возможно, в этом выражается его потребность создать семью, растить детей. Если дом окружает неприступная железная ограда, то это, скорее всего, говорит о замкнутом характере. Если вокруг дома «живая изгородь», то это означает обратное - доверие к другим. Чем забор (ограда) ниже, тем выше у этого человека склонность к общению.  **Окна**  Окно - образ визуального контакта.  Окна без рам, отсутствие окон, нет окон на первом этаже, ставни, штриховка, занавески, шторки - замкнутость, ушедший в себя ребенок.  Окна нарисованы высоко от земли - некоторый отрыв ребенка от жизненных реалий и предпочтение воображаемых миров.  Окна рисует в последнюю очередь - стремление к уединению, нежелание контактировать с окружающими. Раскрытые окна - прямолинейность, чувство уверенности, некоторое самолюбие.  Огромное окно скорее всего говорит об открытости, радушии, дружелюбии.  Одно или несколько небольших окон, окон с решетками, ставнями - показатель, скрытности, наличия комплексов, жадности, неумения ни давать, ни принимать что-либо от других.  **Двери**  Дверь - возможность доступа или отступления.  Фронтальная дверь - представляет собой и вход, и выход, символизирует доступность. Задняя или боковая дверь - бегство от действительности.  Дверь отсутствует - ребенок недоступен, замкнут, не желает контактировать с другими. Открытая дверь - потребность ребенка в теплых, близких взаимоотношениях, его открытость, прямодушие, общительность.  Очень большая дверь - ребенок тяжело переносит одиночество, требует внимания, любит быть в центре внимания.  Слишком маленькая дверь - крайняя замкнутость, отрицание любых контактов, нежелание подпускать к себе окружающих. На дверях замок - скрытность, враждебность, потребность в защите.  Забор возле дома - необходимость в защите Если они расположены посередине фасада, это говорит о приветливости, гостеприимстве. А крыльцо - о еще большем великодушии, чувстве уверенности в себе.  Если дверь закрывает почти весь фасад, подобное свидетельствует о легкомысленности, непредсказуемости в поступках, но и о великодушии, иногда даже чрезмерном.  **Трубы**  Труба символизирует теплоту отношений, ее отсутствие - недостаток тепла, заботы, опеки или наличие конфликта во взаимоотношениях с близким человеком.  Непропорционально большая труба в рисунке подростка - сексуальный конфликт.  Из трубы выходит много дыма - ребенка что-то тревожит, внутреннее напряжение Отсутствие на рисунке трубы - признак бесчувственности.  Труба, из которой не идет дым, означает то же самое, но эта черта характера вызвана, без сомнения, целым рядом разочарований в жизни.  Труба с дымом - признак великодушия, а если к тому же на трубе прорисованы даже кирпичики, какие-то мелкие детали, то это свидетельствует о жизненном оптимизме.  И еще  Дом старый, развалившийся – иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе.  Дом вдали – чувство отвергнутости (отверженности).  Дом вблизи – открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимства.  План дома (проекция сверху) вместо самого дома – серьезный конфликт.  Разные постройки – агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.  Ставни закрыты – субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.  Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) – отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).  **Стены**  Задняя стена, расположенная необычно – сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.  Контур задней стены значительно ярче (толще) по сравнению с другими деталями – субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.  Стена, отсутствие ее основы – слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).  Стена с акцентированным контуром основы – субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.  Стена с акцентированным горизонтальным измерением – плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект чувствителен к давлению среды.  Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен – предчувствие (угроза) катастрофы.  Стена: контуры линии слишком акцентированы – сознательное стремление сохранить контроль.  Стена: од номерная'перспектива – изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.  Прозрачные стены – неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.  Стена с акцентированным вертикальным измерением – субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.  **Двери**  Их отсутствие – субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).  Двери (одна или несколько), задние или боковые – отступление, отрешенность, избегание.  Двери открыты – первый признак откровенности, достижимости.  Двери открытые. Если дом жилой – это сильная потребность к теплу извне или стремление демонстрировать доступность (откровенность).  Двери боковые (одна или несколько) – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.  Двери очень большие – чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.  Двери очень маленькие – нежелание впускать в свое "Я". Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.  Двери с огромным замком – враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.  **Дым**  Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).  Дым тоненькой струйкой – чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.  **Окна**  Первый этаж нарисован в конце – отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.  Окна сильно открытые – субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок– отсутствие стремления скрывать свои чувства.  Окна закрытые (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).  Окна без стекол – враждебность, отчужденность. Отсутствие окон на первом этаже – враждебность, отчужденность.  Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже – пропасть между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.  **Крыша**  Крыша – сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.  Крыша, жирный контур, несвойственный рисунку, – фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.  Крыша, тонкий контур края – переживание ослабления контроля фантазии.  Крыша, толстый контур края – чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).  Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом – плохая личностная организация.  Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлеванием за стены – усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.  **Комната**  Ассоциации могут возникнуть в связи с:  1) человеком, проживающим в комнате,  2) интерперсональными отношениями в комнате,  3) предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей).  Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.  Комната, не поместившаяся на листе– нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.  Субъект выбирает ближайшую комнату – мнительность.  Ванна – выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.  **Труба**  Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.  Труба почти невидима (спрятана) – нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.  Труба нарисована косо по отношению к крыше – норма для ребенка; значительная регрессия, если обнаруживается у взрослых.  Водосточные трубы – усиленная защита и обычно мнительность.  Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) – усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).  **Дополнения**  Прозрачный, "стеклянный" ящик символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.  Деревья часто символизируют различные лица. Если они как будто "прячут" дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.  Кусты иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.  Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки – незначительная тревога в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.  Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована – показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.  Дорожка очень длинная – уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.  Дорожка очень широкая в начале и сильно сужающаяся у дома – попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.  Солнце – символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.  Погода (какая погода изображена) – отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.  **Размещение рисунка**  Размещение рисунка над центром листа – чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:  1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;  2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);  3) субъект склонен держаться в стороне.  Размещение рисунка точно в центре листа – незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.  Размещение рисунка ниже центра листа – чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:  1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;  2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.  Размещение рисунка в левой стороне листа – акцентирование прошлого. Импульсивность.  Размещение рисунка в левом верхнем углу листа – склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.  Размещение рисунка на правой половине листа – субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.  Рисунок выходит за левый край листа – фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.  Выход за правый край листа – желание "убежать" в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль над ситуацией.  Выход за верхний край листа – фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.  Контуры очень прямые – ригидность.  Контур эскизный, применяемый постоянно – в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем – указание на неспособность к четкой позиции.  **ТЕСТ «ОБРАЗ МИРА»**  Процедура. С целью изучения индивидуальных особенностей «образа мира», «картины мира» пред лагается следующая инструкция.  **Инструкция.**Нарисуйте картину мира, т. е. мир, его образ, как вы его себе представляете.  **Материал.**Используется лист бумаги размером 250 × 150 см, карандаши, ручки.  **Интерпретация.**На основании особенностей  изображения выделяется 5 основных видов рисун ков.  1.**Планетарная**картина мира — изображение земного шара, других планет Солнечной системы — когнитивная картина мира в виде общепринятых нормативных знаний, приобретаемых в школе.  2.**Пейзажная**картина мира в виде городского или сельского пейзажа с присутствием людей, жи вотных, деревьев, цветов и тому подобного по само отчетам — желаемая картина своего окружения.  **3.Непосредственное окружение —** обстановка вокруг себя, своего дома, какая есть на самом деле, или ситуативная — то, что приходит на ум. Неожи данные образы — лампа, горящая свеча, идущие от ощущений человека.  **4.Опосредованная, или метафорическая картина мира —** передающая сложное смысловое содер жание, представленное в виде какого либо сложно го образа**.**  **5.Абстрактная, схематическая,** отличающаяся лаконизмом построения в виде некоего абстракт ного образа, знака, символа.  Исходя из перечисленных видов изображений образа мира можно отметить, что они имеют раз личные основания, которыми становятся знания  опланетарном строении, либо собственные ощу  щения, вызывающие те или иные образы, либо же лаемая картина мира и т. д.  В основу интерпретации теста можно положить описанные выше психологические типы К. Юнга, определенные в соответствии со схемой Г. Рида, по зволяющей классифицировать полученные рисунки.  ***ТЕСТ – свободный рисунок***  ***Инструкция***  Нарисуйте на листе бумаги рисунок на свободную тему, просто то, что вам пришло в голову в данный момент.  Рисунок выполняется в течение 5-10 минут.  ***Обработка результатов***  Схему обработки результатов теста, предложил психолог Д. Рид, который  разложил все рисунки на восемь основных типов (см. рис.).  Каждому типу рисунка, соответствует свой психологический тип.   * ***Перечисляющий рисунок***— изображение различных объектов, предметов, которые не объединены какой-либо связью. * ***Органический рисунок***— предпочтительными являются органические формы: растения, животные, человек. * ***Эмфатический рисунок***— изображение природы, создающее обычно сильное впечатление: восход или закат солнца, горы, море. * ***Гаптический рисунок***— изображение человека в состоянии болезни или неприятных ощущений, например, когда болит голова, зуб и т.д. * ***Декоративный рисунок***— изображение цветов, орнаментов, узоров. * ***Имажинарный рисунок***— изображение  сюжета  или персонажа из художественных произведений или из области фантазии. * ***Ритмический рисунок***— изображение движения: полет птиц, движение автомобиля. * ***Структурный рисунок***— изображение фигуры или предмета в статическом положении. Структура может быть как простой (круг), так и сложной (план города).   ***Соответствие рисунка психологическому типу личности:***  [Соответствие рисунка психологическому типу личности](https://vesninagroup.com.ua/wp-content/uploads/2016/02/svobod-risunok.jpg)   * мыслительный экстраверт — перечисляющий рисунок, * мыслительный интроверт — органический рисунок, * сенсорный экстраверт — эмфатический рисунок, * сенсорный интроверт — гаптический рисунок, * эмоциональный экстраверт — декоративный рисунок, * эмоциональный интроверт — имажинарный рисунок, * интуитивный экстраверт — ритмический рисунок, * интуитивный интроверт — структурный рисунок.   Следует отметить, что определить тип изображения иногда достаточно сложно, поскольку в одном рисунке могут присутствовать признаки нескольких типов личности (смешанный рисунок). В таком случае, следует начать изучение своего психологического типа, с доминантного признака в рисунке.  ***Интерпретация психологических типов по К. Юнгу (в сокращённом виде)***  **Общая характеристика мыслительных типов:**   1. ориентируется на объективную действительность, ее законы, которым человек всегда стремится следовать; 2. любит анализировать и во всем устанавливать логический порядок; 3. в интересах дела может оказаться требовательным, игнорируя при этом чувства других людей; 4. доказывает правоту (правильно-неправильно, разумно-неразумно); 5. как правило, ему трудно говорить о своих чувствах, они устойчивы и медленно меняются; 6. не любит выяснять причины ссор и недоразумений как своих, так и чужих.   ***Эктравертированный мыслительный тип*** ( перечисляющий рисунок). Рассудочные люди, действующие исходя из интеллектуально обдуманных мотивов с ориентацией на факты, общепризнанные идеи, идущие от традиций, воспитания, образования. Мышление их позитивно, ведет к новым фактам или общим концепциям разрозненного материала. Суждение обычно синтетическое. Как правило, накопление эмпирических данных «не прерывается» до конца, а объяснение сводится «к некой общей интеллектуальной формуле, где все зависит от широты данной формулы. Если она широка, то это реформатор, общественный обвинитель, очиститель нравов, проповедник серьезных нововведений; если узка, то может стать брюзгой, мудрствующим самодовольным критиком, который и себя и других хотел бы «втиснуть» в свою схему.  Чувства людей этого типа поддерживают интеллектуальную установку и приспосабливаются к ней. Такие люди склонны считать, что «цель оправдывает средства». Они злопамятны, могут быть мелочны и консервативны в своих чувствах.  ***Интровертированный мыслительный тип*** (органический рисунок). Мышление данного типа ориентировано на субъективный фактор, теоретические знания. Факты собираются только как средство доказательства. Ценности связаны с развитием и изложением субъективной идеи первоначального символического образа, воспринимаемого внутренним взором. Хочет увидеть факты так, как они заполняют рамки его идеи, претендующей на «оригинальность». Обычно полностью отвергает объект, так что присутствующий человек может чувствовать себя лишним, ненужным или отвергаемым как помеха. Тип остается нормальным до тех пор, пока «Я» чувствует себя ниже уровня бессознательного, пока чувства раскрывают нечто более высокое и властное, нежели «Я «. В противном случае рождается подозрительность, переходящая в неврастению, анемия как следствие жестокой борьбы с противниками, где любые средства хороши.  **Общая характеристика сенсорных типов:**   1. все видит и все ощущает вокруг; 2. живет «здесь и теперь», выводы делает на основе своих ощущений; 3. быстро ориентируется в любой обстановке; 4. ведет полнокровную физическую жизнь; 5. практичен и деятелен; 6. уверен в себе; 7. спокойно относится к рутинной и монотонной работе; 8. реалист, не воспринимает пустых фантазий, не торопится начинать новых дел, если они не обещают практических результатов; 9. многое любит делать своими руками.   ***Экстравертированный сенсорный тип***( эмфатический рисунок ).По словам Юнга, нет другого человеческого типа, который по реализму равнялся бы этому типу. Его чувство действительности необыкновенно развито. Все, что он ощущает, служит ему только поводом для новых ощущений. В большинстве случаев — это мужчины, для которых ощущение есть конкретное, выражение жизни, ее полнота. Истинное наслаждение для них имеет особую мораль, умеренность, самоотречение и готовность к жертве. Он может дифференцировать свое ощущение до самой высокой эстетической чистоты, никогда не изменяя своему принципу объективного ощущения, даже в самом абстрактном. Их идеал — действительность, но по отношению к ней они полны почтительности. Они хорошо одеваются, хорошо едят и пьют, удобно сидят, их утонченный вкус предъявляет особые претензии к окружающему миру.  Но чем более перевешивают ощущения, тем неприятнее становится этот тип. Он развивается или в грубого стремящегося к наслаждению человека, или в скрупулезного рафинированного эстета. Вытесненная интуиция может развиваться в фантазии ревности или состояние страха. Чтобы достучаться до его сознания, часто требуются эффективные меры воздействия.  ***Интровертированный сенсорный тип***(гаптический рисунок). Ориентируется на то, что происходит преимущественно в данный момент, а также на субъективную интенсивность ощущений, причем между объектом и ощущением нет пропорциональных отношений— они субъективны. Трудно предвидеть, что произведет на него впечатление.  Поражает людей своим спокойствием. Значение явлений низкого порядка несколько возвышается; слишком высокое немного принижается; проявляющее энтузиазм сдерживается, экстравагантное смягчается, и все для того, чтобы держать воздействие объекта в определенных пределах. Это поведение может казаться окружающим непонятным и действовать на них угнетающе.  Люди этого типа могут позволять злоупотреблять собою, за что мстят усиленным сопротивлением и упрямством, но в некоторых случаях становятся жертвами агрессивности и властолюбия вследствие своей безобидности. Наиболее сильно вытесняется интуиция, наблюдается повышенная чувствительность ко всему двусмысленному, опасному. Возникающий невроз носит характер навязчивости, при которой истерические черты уступают место симптомам истощения.  **Общая характеристика эмоциональных типов**   1. Человек чувства, хорошо разбирается в людях, их настроениях; 2. способен воздействовать на других своими настроениями, сам так же легко поддаётся воздействию; 3. часто принимает решения под влиянием симпатий; 4. убеждает в своей правоте (честно-нечестно, порядочно-непорядочно); 5. любовь для него – сознательное творчество партнёров, самое главное в жизни; 6. обидчив, может пользоваться этим, как средством воздействия на других; 7. чувствует дискомфорт, если вынужден отказать кому-то в просьбе; 8. ради хороших отношений, склонен идти на компромиссы; 9. старается сделать приятное людям, говоря комплименты.   ***Экстравертированный эмоциональный тип*** (декоративный рисунок). Тип, наиболее часто встречающийся среди женщин, руководствующихся чувством, согласованным с общезначимыми ценностями, что особенно сильно проявляется в выборе объекта любви: любит «подходящего мужчину», отвечающего ее разумным требованиям. То, чего не чувствуют, не могут и осмыслить: «Я не могу так думать, потому что не чувствую этого». Чувства часто утрачивают личный характер. Мышление таких людей подавлено, оно становится слугой эмоций. Бывает и так, что бессознательное мышление выступает на поверхность в форме причуд, часто в навязчивой форме. При этом худшие мысли прикрепляются к объекту, чувства которого ценятся больше всего, то есть: кого больше всего любят, того и больше критикуют.  ***Интровертированный эмоциональный тип*** (имажинарный рисунок ). Часто встречается у женщин, которым подойдёт поговорка «Тихая вода глубока».  Имеют чаще всего меланхолический темперамент, скрываясь за маской  «ребёнка» или банальности. Истинные мотивы их поведения остаются скрыты. Постоянно ищут образы, не встречающиеся в действительности. Глубину этого чувствования можно лишь полагать, но ясно постичь его нельзя. Оно делает людей молчаливыми, труднодоступными, которые, подобно мимозе, «свертываются» от грубости. Для обороны выдвигает отрицательные суждения, чувства или поразительное равнодушие.  Основополагающие идеи: Бог, свобода, бессмертие имеют ценность чувства. Чтобы передать все богатство своего чувства, хотя бы приблизительно, ему нужна необычайная поэтическая или художественная выразительность.  Случается, что люди этого типа испытывают ощущение парализованности от агрессивной эмоции исходящей от другого человека, но затем они её резко, с убийственной холодностью  отражают, поражая  собеседника в самое уязвимое место.  Если чувства заняты чем-то более высоким, чем эгоцентрическим «Я», человек остается в норме. При доминировании «Я» начинает чувствовать, «что думают другие», подозревая их во всевозможных низостях,  интригах и подстрекательствах. Характерная форма невроза – неврастения с последующей астенией.  **Общая характеристика интуитивных типов**   1. Основное состояние – размышления о прошлом или будущем; 2. беспокойство о будущем, стремление его обеспечить в настоящем (накопительство, запасы впрок); 3. интерес ко всему новому, даже если оно не предполагает практических выгод; 4. стремление решать новые задачи, не желание выполнять одно и то же; 5. работает скачками, нестабильно; 6. склонен больше к теории, чем к практике; 7. подвержен сомнениям и колебаниям.   ***Экстравертированный интуитивный тип*** (ритмический рисунок).  Мышление, ощущения, чувства людей этого типа вытесняются интуицией, с помощью которой человек стремится достичь наибольших возможностей. Интуиция — то вспомогательное средство, которое действует автоматически тогда, когда ни одна из других функций не способна открыть выход из положения. Часто объекты представляются преувеличенно ценными, обычно тогда, когда они необходимы для разрешения ситуации, но, сослужив свою службу, они теряют какую-либо ценность и отбрасываются как обременительный придаток. Обладает тонким чутьем того, что зарождается и имеет будущее. Пока существует какая-либо возможность, он прикован к ней «силой рока». Мало считается с благополучием окружающей среды. Физическое состояние окружающих, как и его собственное, не является веским аргументом. Обладает собственной моралью, расходящейся с общепринятой. Охотно берется за профессии, позволяющие развить его способности разносторонне. Из них получаются отличные: предприниматели, политики, адвокаты. Обладают способностью воодушевлять  и придавать бодрость своим близким и окружению.    ***Интровертированный интуитивный тип*** (структурный рисунок).  Интуиция этого типа направлена на внутренние субъективные образы. Относится с вниманием к изменяющему объекту, с живейшим сочувствием наблюдая особенности изменения объекта. Обычно тип мистика, мечтателя и провидца, с одной стороны, фантазера и художника — с другой. Углубление интуиции влечет за собой часто удаление от осязаемой действительности, и человек становится загадкой для своей ближайшей среды. Если это художник, то его искусство рассказывает о необыкновенных, причудливых, далёких мирах. Если он не художник, то часто бывает непризнанным гением, или «фигурой психологического романа».  Люди такого типа, делают свою жизнь символичной, пытаясь решить глобальные моральные проблемы, но оказываются совершенно неприспособленными к реальной жизни. |

**ПРОЕКТИВНЫЕ ТЕСТЫ дополнительные (дополнить, дорисовать рисунок)**

**"Ваша способность к сопереживанию"**

**Инструкция.**

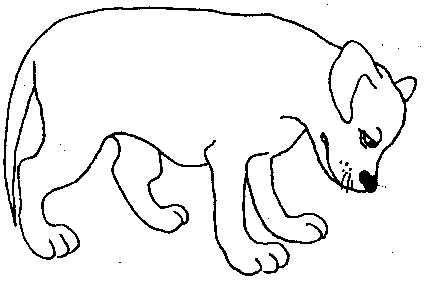
На этой картинке изображена собака с поникшей головой и хвостом.

Ей явно чего-то не хватает для счастья, но чего именно?

Нарисуйте рядом с собакой все то, что могло бы, по вашему мнению, поднять ей настроение. Пусть вас не останавливают практические доводы: это собаке не по­дойдет, это ей не нужно.

Рисуйте все, что вам захочется.

**Стимульный материал.**



###### **Ключ к тесту.**

Этот тест поможет вам понять, умеете ли вы сопереживать людям, способны ли вы оказать помощь человеку, который в этом нуждается.

* Если вы нарисовали рядом с собакой другое животное, то это означает, что самой важной помощью вы считаете умение выслушать человека, дать ему выговориться, излить свою боль. Вы всегда посочувствуете попавшему в беду другу и поможете ему советом.
* Если нарисованное вами животное больше собаки, вы не откажете человеку в помощи, но удержитесь от упреков его неразумности и недальновидности. Ваше сочувствие будет похоже на поучения и нотации.
* Если ваше животное меньше собаки, то ваше сочувствие будет искренним, но вы считаете, что [малополезным](http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/231-chto-znachit-byt-chelovekom-tsitaty-osho).
* Если рядом с собакой вы нарисовали человека, вы не любите обременять себя чужими проблемами, воспринимая их как нечто инородное, ненужные вам хлопоты.
* Нарисованная рядом с собакой конура или подстилка говорит о том, что вы всегда приютите и обогреете человека, попавшего в беду. Вы не боитесь ответственности и всегда держите свое слово. Ваши друзья могут рассчитывать на вашу помощь в любой ситуации.
* Ошейник, поводок, намордник - свидетельства вашего нежелания брать на себя заботу о человеке, попавшем в беду. Вы считаете, что чужие проблемы не должны осложнять вашу жизнь и что человек должен сам себе помочь выбраться из сложной ситуации, это его личное дело. Единственная помощь, которую вы можете оказать, — это деньги, один раз, взаймы.
* Еда, косточка, миска нарисованная возле со­баки, говорит о том, что вы обязательно поможете человеку, попавшему в беду, даже если он не просит вас об этом. Вы просто не можете смотреть на мучения и страдания окружающих, особенно если знаете, что нуж­но сделать, чтобы помочь человеку. Правда, иной раз ваша помощь бывает бесцеремонной.

Чем большим количеством предметов вы окружите собаку, тем лучше. Ваша помощь может быть самой раз­нообразной.

**"Хороший ли вы друг"**

**Инструкция.**

Этот рисунок не имеет видимого смысла. Вам надо таким образом завершить картинку, чтобы она обрела конкретное значение. Рисуйте все, что вам захочется, главное, чтобы у вас получился осмысленный рисунок.

###### Стимульный материал.http://psycabi.net/images/9v.jpg

###### Ключ к тесту.

Если вы увидели на этом рисунке змею и соединили три детали между собой, а также дорисовали змее мордочку и кончик хвоста, то это говорит о том, что вы воспри­нимаете дружбу как нечто само собой разумеющееся, естественное. Вам никогда не приходилось прилагать особые усилия, чтобы завоевать дружбу людей, пото­му что вы с детства всем нравились. Вы любите быть в центре внимания и принимать восхищения окружающих. Од­нако, если вашим друзьям будет плохо, вы обязатель­но придете им на помощь.

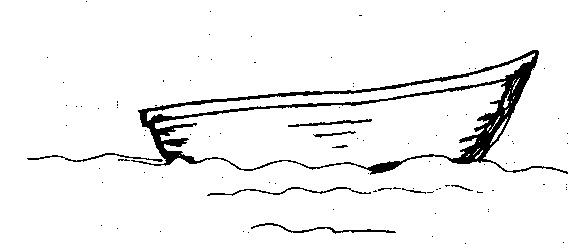
Если из заданных деталей вы создали три независимых друг от друга рисунка, то это го­ворит об отсутсвии потребности в дружбе. Для вас на пер­вом месте всегда ваши цели, интересы и задачи.

Если вы сделали из трех деталей два рисунка, то это значит, что вы мало кому [доверяете](http://psycabi.net/psikhologiya-samorazvitiya/kak-dobitsya-uspekha/214-chto-znachit-doverie-kak-nauchitsya-doveryat). Но ради своих близких и дорогих людей вы пойдете на все, ничего не пожалее­те, чтобы помочь им. Вы хороший друг, из тех, кто проверяется в беде и с честью выдерживает проверку.

Если вы нарисовали животное или птицу, добавив к заданному рисунку много своих деталей, то это говорит о том, что вы веселый и дру­желюбный человек, у вас много знакомых и прияте­лей, вы всегда оказываетесь в центре внимания, в ка­ком бы обществе вы ни находились. Вы сами всегда стараетесь помогать тем, кто в этом нуждается, вы не можете равнодушно смотреть на страдания и переживания других людей, даже не очень близких вам.

Если вы увидели в этом рисунке надпись "SOS" то это говорит о вашей [доброте и умении сопереживать другим людям](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/kak-borotsya-so-stressom/80-kak-zhit-asteniku). Вы никогда и никому не отказываете в помощи и сочувствии, оказываете моральную и материальную поддержку.

**ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮБВИ**



Здесь нарисованы река и лодка.

Завершите картину, придайте этому рисунку законченный вид.

Обязательное условие: вам надо нарисовать людей в лодке!

Остальное остается на ваше усмотрение.

###### Ключ к тесту

Интересный момент — как правило, все тестируемые де­лают упор на людей в лодке, рисуя влюбленную парочку. На эту мысль их наводит название теста и желание пра­вильно выполнить задание.

Но дело совсем не в людях, и в этом изюминка данного теста.

Самое важное на этой картинке — ФОН, именно на него следует обратить осо­бое внимание при расшифровке теста.

ВОДА — это сама любовь, ваше видение любви.

Вы на­рисовали бурное море с огромными волнами — любовь для вас нечто непостижимое, это страсть, буря чувств, которая может сбить вас с ног и утянуть в пучину. Вода тихая, без волн — ваша любовь представляет собой ровное и спокойное чувство сродни дружеской привя­занности, родственным отношениям. В реке кишат аку­лы или крокодилы — вы боитесь любви, вам страшно отдаться этому чувству, вы считаете любовь опасной.

ЛОДКА — это ваше умение любить. Если лодка дыря­вая и старая, готовая вот-вот пойти ко дну, то это гово­рит о вашей неспособности строить любовные отно­шения. Возможно, вы еще очень молоды и потому со­вершаете глупые ошибки. Если же возраст тут ни при чем, то, наверное, проблема кроется в вашем неудач­ном прошлом опыте, вы когда-то обожглись и теперь боитесь снова связать свою жизнь с кем бы то ни было. Если же лодка крепкая, то это хороший Знак, вы умее­те и хотите любить.

ПАРУСА на лодке — это ваша готовность развивать отношения. Если парусов нет, то можно предположить, что вы не очень-то знаете, что делать с любовью, это чувство скорее мешает, чем помогает вам жить. Пару­са же говорят о том, что любовь никогда не будет лиш­ней в вашей жизни.

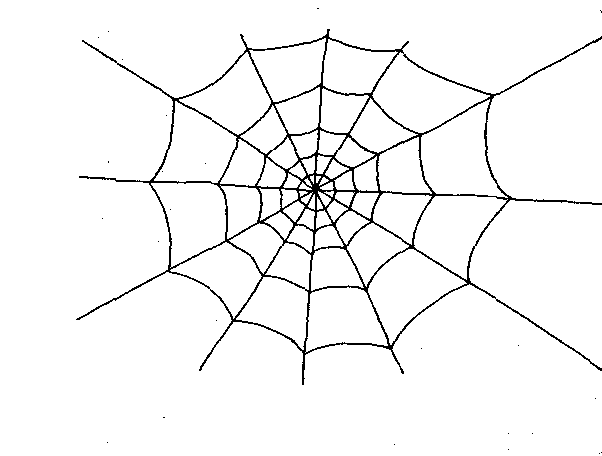
НЕБО — символ вашей романтичности (практично­сти). Истинные романтики обязательно нарисуют на небе звезды и луну, ночь или же хотя бы закат и чаек. Люди практического склада предпочтут солнце (что­бы легче было плыть) и ветер, дующий в паруса.

И последний штрих — ЛЮДИ. Это не самая важная деталь, но все же обратите внимание на то, чем занимаются сидящие в лодке. Если держатся за руки, то это прямое свидетельство... неготовности человека к любви. Как это ни странно. Человек, умеющий любить, нарисует людей (и даже не обязательно двоих), слаженно работающих веслами или осматривающих окрестности. Хороший знак — человек на носу лодки, указывающий путь.

**ПАУТИНА**

##### Ваша жизнестойкость

На картинке изображена паутина. Вам надо нарисовать паука и двух мух (или любых других насекомых - на ваше усмотрение). Важный момент: одна из мух должна остаться вне паутины, а другая - увязнуть в ней.



###### Ключ к тесту

Во-первых, надо обратить внимание на ПОСЛЕДОВА­ТЕЛЬНОСТЬ, в которой вы рисовали насекомых.

* Если вы ПЕРВЫМ НАРИСОВАЛИ ПАУКА, то это говорит о том, что вы человек деятельный и решитель­ный и что вам трудно представить себе такую ситуа­цию, из которой бы вы не могли выпутаться. Вы вла­деете своими эмоциями и всегда прислушиваетесь к доводам своего разума.
* Если ПЕРВОЙ ВЫ НАРИСОВАЛИ МУХУ, ПО­ПАВШУЮ В ПАУТИНУ, то можно предположить, что вы человек пассивный, безынициативный, склон­ный к рефлексии и не умеющий действовать самосто­ятельно. Но возможно, просто в данный момент жиз­ни вы находитесь в затруднении и ваше депрессивное состояние отразилось в рисунке.
* Если ПЕРВОЙ ВЫ НАРИСОВАЛИ МУХУ, ОСТАВ­ШУЮСЯ В СТОРОНЕ, то это говорит о вашей жиз­ненной позиции наблюдателя. Вы прекрасно разбира­етесь в людях, потому что всегда с интересом наблю­даете за ними. Вы предпочитаете не действовать на свой страх и риск, а выждать немного и тогда осуществлять задуманное, чтобы результат был ожидаемо положи­тельным и не случилось никаких неприятных сюр­призов.

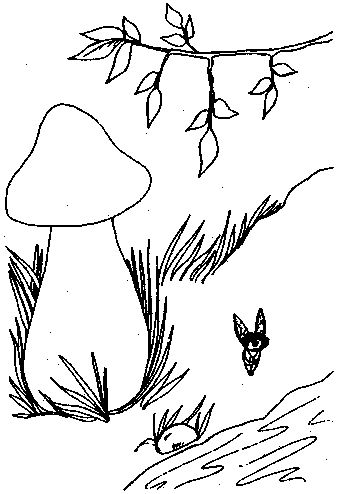
А теперь посмотрите на РАСПОЛОЖЕНИЕ НАСЕ­КОМЫХ НА РИСУНКЕ.

* Если все фигуры РАВНО УДАЛЕНЫ ДРУГ ОТ ДРУ­ГА, то это говорит о том, что вы адекватно восприни­маете жизнь и понимаете, что в ней может случиться всякое. Иначе говоря, вам доводилось как полностью контролировать происходящее, так и бывать безволь­ной жертвой обстоятельств, и вы с честью проходили через все жизненные испытания.
* Если вы нарисовали РЯДОМ ПАУКА И МУХУ, то это значит, что вы воспринимаете жизнь как вечную борьбу. Если при этом В ВИДЕ МУХИ представлены ВЫ сами, то это говорит о том, что вы не обладаете жизнестойкостью, вас может сломить любая невзгода и неприятность (особенно если речь идет о МУХЕ-ЖЕРТВЕ). Если же вы ИЗОБРАЗИЛИ СЕБЯ ПАУКОМ, то это означает, что вы сильны духом и можете стойко выдержать все удары судьбы. Мало того, вы все время ждете от жизни подвоха, потому что не верите в милости фортуны. Вы полагаете, что просто так в жизни ничего не дается, всего нужно добиваться своими силами.
* Если РЯДОМ ОКАЗАЛИСЬ МУХИ, то это говорит о вашем желании во что бы то ни стало выпутаться из жизненной паутины. Вас нельзя назвать стоиком, но вы как гибкая ива, которая гнется от ветра, но не ломается.

**ДОМИК ДЛЯ ЭЛЬФА**

**Ваше отношение к окружающему миру**

Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста — нарисуйте ему дом!

****

###### Ключ к тесту

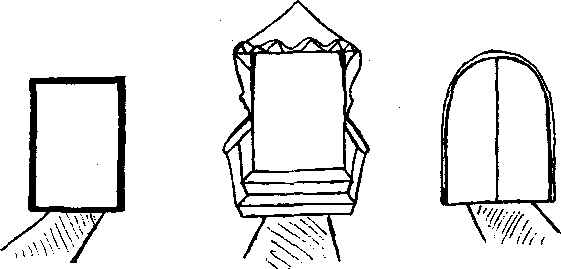
Прежде всего посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им нет.

* Если вы нарисовали ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА, подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.
* Если ваш ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие — вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.
* Если вы сделали эльфу ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме-грибе Н ЕТ ОКОШЕК, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же ОКОШКИ ЕСТЬ, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с больше готовностью вы заводите новых друзей.
* ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.
* Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.
* Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДО­МИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрыт­ности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в зем­лянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровле­нию.

**ТРИ ДВЕРИ и ТРИ ДОРОГИ**

##### Ваши приоритеты в жизни

Перед вами три абсолютно разные двери, от каждой отхо­дит дорога. Разумеется, двери не могут существовать сами но себе, да и дороги тоже куда-то должны вести. И ваша задача — дорисовать картинку, придав ей логически закоп­ченный вид.



###### Ключ к тесту

Эти три двери символизируют собой три вещи, жизненно важные для человека. ПЕРВАЯ ДВЕРЬ — это работа, ВТОРАЯ ДВЕРЬ — это любовь и дружеские отношения и ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ — это семья. То, какое значение имеют для вас эти области жизни, вы увидите в своем тесте. Он же поможет вам понять, каковы ваши жизненные приоритеты.

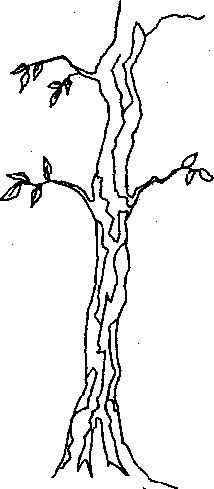
* Если вы нарисовали К КАЖДОЙ ДВЕРИ ПО ЗДАНИЮ, то есть в результате у вас получилось ТРИ ЗДАНИЯ, то это говорит о вашем желании разграничить эти области своей жизни, сделать их независимыми друг от друга. Иначе говоря, вы хотите отделить личные отношения от деловых.
* Если у вас получилось ДВА ЗДАНИЯ, то есть какие-то двери ведут в одно здание, то обязательно посмотрите, какие двери вы объединили между собой.
* Если ПЕРВУЮ ДВЕРЬ И ВТОРУЮ, то это значит, что вы склонны заводить служебные романы, совместная работа с представителем противоположного пола способна разбудить в вас чувства. Однако тот факт, что семью (ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ) вы выделили особо, в отдельное здание, говорит о вашем твердом желании во что бы то ни стало сохранить семью. То есть романы романами, но семья для вас — это святое.
* Если вы объединили в одно здание ВТОРУЮ И ТРЕТЬЮ ДВЕРИ, то вас можно назвать романтической личностью, возможно, даже однолюбом. Вы полностью отрицаете любовные связи на работе, для вас любовь является самой главной ценностью в жизни.
* Если вы нарисовали ОДНО ЗДАНИЕ, объединив вместе все три двери, то это говорит о вашем нежелании разграничивать эти области своей жизни. Возможно, это проистекает из вашего незамужнего (неженатого) положения, вы еще просто не обзавелись семьей, и потому ваша жизнь пока не нуждается в подобном «пересмотре ценностей».
* ДОРОГИ покажут вам, что именно в данный момент жизни вас волнует больше всего. Та дорога, которая идет от двери прямо к вам, то есть проходит ПО ЦЕН­ТРУ ЛИСТА и заканчивается у нижнего его края, и будет этим самым показателем важности.
* Если ДОРОГИ УХОДЯТ ВБОК, то это говорит о том, что вы не придаете большого значения данной обла­сти вашей жизни.

Хорошо, когда ВСЕ ТРИ ДОРОГИ ОБЪЕДИНИ­ЛИСЬ В ОДНУ. Это говорит о том, что вы не выделяете какую-то одну область вашей жизни, интересуясь в рав­ной степени и работой, и любовью, и семьей.

**ДЕРЕВО**

Кем вы ощущаете себя в жизни

На картинке изображено дерево, точнее, один ствол. Дорисуйте все, что сочтете нужным, чтобы у вас получился законченный рисунок.



###### **Ключ к тесту Как правило, люди думают, что в данном тесте дерево — это они сами и есть, и потому старательно вырисовывают листики, веточки и все в том же духе. На самом деле смысл теста заключается в другом: он показывает, способны ли вы служить опорой своим близким или же вы сами нуж­даетесь в поддержке.**

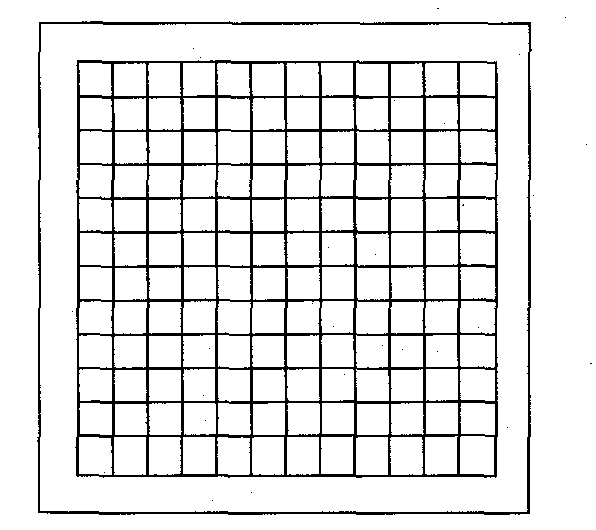
###### Остановимся подробнее на каждом символе.

* Если вы сделали упор на ЛИСТВУ, не прорисовывая листики по отдельности в густой кроне, то это говорит о том, что вы способны взять на себя ответственность за свои поступки и мысли, но пока не готовы и не хо­тите отвечать за других людей. По натуре вы индиви­дуалист и не любите, когда в вашу жизнь кто-то вме­шивается.
* Если вы добавили к стволу МНОЖЕСТВО НОВЫХ ВЕТОК, то можно предположить, что вы обладаете хо­рошо развитым отцовско-материнским чувством, вы заботливы и внимательны и всегда думаете об интере­сах ваших близких людей. Вы были бы несчастливы, живя в одиночестве, вы нуждаетесь в семье. Вы ощу­щаете себя членом большого коллектива.
* Вы нарисовали МНОЖЕСТВО ЛИСТЬЕВ, тщатель­но прорисовывая каждый из них, — вы умеете вести за собой людей, из вас получится неплохой руководитель. Однако вы не любите брать на себя ответственность за других людей, вы делаете это только по необходи­мости.
* Если вы нарисовали поддеревом ПОЧВУ, ТРАВУ, то это характеризует вас как человека надежного, силь­ного и уверенного в себе. Вы никогда не подведете тех, кто вам доверится, вы умеете хранить тайны и всегда в курсе всех событий. Вы хозяин своей жизни, у вас железная воля, крепкие нервы и гибкий разум.
* Если вы нарисовали на дереве ДУПЛО ИЛИ СКВО­РЕЧНИК, то это значит, что вы чувствуете себя в этой жизни лишним. Может быть, это ощущение возник­ло вследствие вашей робости и неумения установить контакт с людьми, или же в данный момент жизни вы разочаровались в друзьях и вам больно.
* Нарисовали на ветвях ЖИВОТНОЕ ИЛИ ПТИЦУ -вы ощущаете себя не таким, как все остальные люди, вы чувствуете свою мнимую или реальную исключительность и гордитесь ею. Вы полны сил и желания доказать всему миру, что вы особенный человек, удивительный и не похожий на всех прочих.

**25 КЛЕТКИ**

***Склад вашего ума***

Это очень простой тест. Посмотрите на клетки. Вам надо сделать эту картинку законченной, закрасив столько кле­точек, сколько вам захочется. Единственное условие — Должна остаться хотя бы одна незакрашенная клетка.

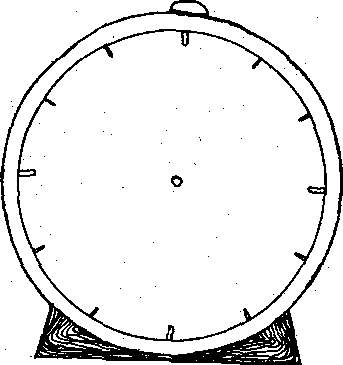


###### Ключ к тесту

###### По РИСУНКУ, СОЗДАННОМУ ЗАКРАШЕННЫМИ КЛЕТОЧКАМИ, можно определить склад вашего ума. Все символы достаточно прозрачны и легко поддаются трактовке.

* Если вы закрасили ВСЕ КРАЙНИЕ КЛЕТКИ и в результате у вас образовался ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ, заключающий в себе белое поле, то вас можно назвать человеком принципа, вы стараетесь всегда сохранять верность своим убеждениям. И чем МАССИВНЕЕ ВАШ КВАДРАТ (если вы закрасили не один ряд клеток, а два или три!), тем строже вы относитесь к самому себе и к окружающим вас людям.
* Если вы закрасили ТОЛЬКО ОДИН РЯД КЛЕТОК, то это говорит о вашей готовности прислушиваться к мнению людей, вы не умеете или не любите действовать самостоятельно. Вас нельзя назвать зрелым человеком, ваша личность находится в процессе становления.
* Если у вас получился узор в виде ШАХМАТНОЙ ДОСКИ, то это значит, что вы человек с математическим складом ума. Вам нравится решать сложные жизненные задачи, вы легко просчитываете свои действия на несколько ходов вперед, а также всегда знаете, чего ждать от окружающих.
* Если вы закрасили ЧЕТЫРЕ КЛЕТКИ В УТЛАХ КВАДРАТА, то это говорит о вашей неспособности адекватно оценить ситуацию. Вы не умеете анализировать слова и поступки, теряетесь в сложные моменты жизни. Трудно что-нибудь сказать про склад вашего ума, вы слишком инфантильны и практически никогда не полагаетесь на собственный ум, предпочитая слушать тех, кто умнее, взрослее и решительнее вас.
* Если вы ВЫДЕЛИЛИ КВАДРАТ В ЦЕНТРЕ (ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЗАКРАШЕННЫХ КЛЕТОК), то это означает, что вы человек аналитического складаума, вы постоянно вглядываетесь в самую суть происходящего, стремясь уловить тайный смысл жизни. Не всегда вам это удается, однако ваша способность учиться на собственных ошибках и извлекать уроки из прошлого заслуживает похвалы. Если вы СОЗДАЛИ ФИГУРНЫЙ РИСУНОК ИЗ ЗАКРАШЕННЫХ КЛЕТОК, то это говорит о том, что бы творческая натура, вы мыслите оригинально, ваши идеи всегда необычны.
* Если вы закрасили ТОЛЬКО ОДНУ КЛЕТКУ, то это показатель вашей неспособности трезво мыслить, вы не можете ни на чем сосредоточиться, подвержены ум­ственным переутомлениям и нередко впадаете в де­прессии.

###### Тест ЧАСЫ Ваша жизненная энергия



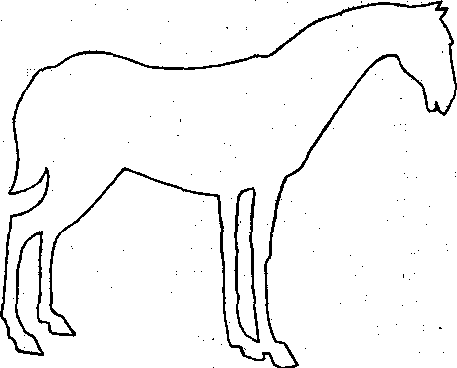
На листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

###### Ключ к тесту

* Обратите внимание на ту деталь, с которой вы начали свой рисунок. Если в первую очередь вы нарисова­ли СТРЕЛКИ ЧАСОВ, то это означает, что вопрос об энергии для вас сейчас чрезвычайно важен. Если первым делом вы проставили ЦИФРЫ НА ЦИ­ФЕРБЛАТЕ, то это значит, что вы в настоящее вре­мя ведете суматошную жизнь и вам хочется покоя, упорядоченности и размеренности, вам остро не хва­тает этого. Если в первую очередь вы ОБВЕЛИ ЧАСЫ ИЛИ ПОДСТАВКУ, то это говорит о вашем желании сменить обстановку, что-то изменить в своей жизни.
* Остановимся подробнее на СТРЕЛКАХ БУДИЛЬ­НИКА. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕНЫ ВВЕРХ, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в поряд­ке, вы полны сил и бодры. Если же СТРЕЛКИ СМОТ­РЯТ ВНИЗ, то это говорит о том, что ваши жизнен­ные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах ПО­ЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО, это говорит о крайнем упадке сил.
* Чем ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ, тем больше энергии вам требуется для нормального существова­ния. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», обратите внимание на остальные де­тали вашего рисунка.
* Если вы ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как сле­дует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить об­становку, получить новые впечатления.
* Если вы ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ КНОПКУ ЗВОНКА НА БУДИЛЬНИКЕ, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам просто неинтересно зани­маться тем делом, которым вы занимаетесь в настоя­щее время. Для «подзарядки» вам достаточно найти ра­боту по душе.
* Если вы РЕЗКО ВЫДЕЛИЛИ КОРПУС БУДИЛЬНИКА, то это говорит о том, что вы обычно «подзаряжаетесь» в обществе, во время общения с другими людьми. Если при этом вы тщательно вырисовали ФОН, то можно предположить, что вы энергетический вампир.
* Если вы уделили особое внимание ПОДСТАВКЕ, то это значит, что вы можете «подзарядиться» на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару днейотдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу.

**тест ЛОШАДЬ**

На рисунке изображен силуэт лошади.



Ваша задача — за­вершить эту картинку, вырисовав все детали внешности животного, а также создав вокруг необходимый фон. Поместите лошадь в комфортные, приятные ей условия.

###### Ключ к тесту

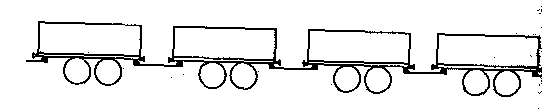
###### В этом тесте ЛОШАДЬ — это вы сами. Символ достаточ­но прозрачен: людей, много работающих, называют рабо­чими лошадками. В зависимости от того, КАК вы ИЗО­БРАЗИЛИ ЛОШАДЬ, НАСКОЛЬКО ЧЕТКО вы ПРО­РИСОВАЛИ все ДЕТАЛИ ЕЕ ВНЕШНОСТИ, можно сказать, какой вы работник.

* Если вы выделили только ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕР­НЫЕ ДЕТАЛИ ЛОШАДИНОЙ ВНЕШНОСТИ (КОПЫТА, ГРИВА И ХВОСТ), то это значит, что вы умеете трудиться, но не возводите работу в культ. Вы не трудоголик.
* Если вы много внимания уделили МОРДЕ ЛОША­ДИ (вырисовали ГЛАЗА, НОЗДРИ, РОТ, ЧЕЛОЧКУ и т. д.), то у вас к работе несколько романтическое от­ношение, вы полны иллюзий и радужных надежд. Воз­можно, вы еще очень молоды и еще нигде не работали, тогда со временем ваша эйфория пройдет сама собой. Если же вы зрелый человек, то эта восторженность просто свойство вашего характера.
* Если вы старательно прописали КАЖДУЮ ШЕР­СТИНКУ, то есть уделили много внимания МЕЛО­ЧАМ, то это говорит, о вашей педантичности, вы умее­те и любите кропотливый труд, старательны и придир­чивы к себе и другим. На вас можно положиться, вы никогда не бросите недоделанную работу. Однако тру­диться рядом с вами очень тяжело, вы всех изводите своим занудством и мелочностью.
* Если вы ПОМЕСТИЛИ СВОЮ ЛОШАДЬ НА ЛУГ ИЛИ В ПОЛЕ, то это означает ваше стремление рабо­тать в комфортных условиях, вы ненавидите рамки и ограничения и цените независимость.
* Если вы НАДЕЛИ НА ЛОШАДЬ УЗДЕЧКУ ИЛИ ХОМУТ, то это значит, что вам не привыкать работать под давлением, вы принимаете любое руководство как данность и готовы подчиняться просто потому, что так заведено. ЧЕМ БОЛЬШЕ УПРЯЖИ НА ВАШЕЙ ЛОШАДИ, тем в более тяжелых и некомфортных условиях вы привыкли работать. Возможно, вы даже не представляете себе, что может быть как-то по-другому.
* Если вы ПОСТАВИЛИ ПЕРЕД ЛОШАДЬЮ С КОРМОМ И КОРЫТО С ВОДОЙ, то это говорит о том, что вы готовы работать, но только в том случае, если вам обеспечат необходимый, хотя бы минимальный комфорт.
* Если вы НАРИСОВАЛИ НА ЛОШАДИ ВСАДНИКА, то это значит, что вы привыкли выполнять указания и не способны работать самостоятельно. Вам нравится, когда вами руководят и не только дают вам задание, но и задают определенный темп работы.

**ВАГОНЫ**

***Ваши предпринимательские способности***

На этом рисунке изображены незамысловатые вагончики. Вам надо нагрузить их и создать необходимый фон. Закончите рисунок, придав ему осмысленность. Постарайтесь учесть все мелочи и обратить внимание на важные детали.



###### Ключ к тесту

В этом тесте главную роль играют не сами вагоны и даже не то, чем именно вы их нагрузили, а ПАРОВОЗ, необхо­димость которого очевидна, и все же многие почему-то забывают про эту важную деталь. Так вот, если вы НАРИ­СОВАЛИ ПАРОВОЗ, то можно смело говорить, что вы обладаете предпринимательскими способностями. Если же на вашем рисунке НЕТ ПАРОВОЗА, то таких способ­ностей в вас нет совершенно.

* Если вы НЕ НАРИСОВАЛИ РЕЛЬСЫ иод вагона­ми, то это говорит о вашем неумении строить отноше­ния с людьми. Вы не умеете так подать себя, что­бы с вами считались, вас слушали и принимали ваши слова к сведению. Если вы НАРИСОВАЛИ РЕЛЬСЫ ВДАЛИ ОТ ВАГОНОВ, то это значит, что вы хоте­ли бы заняться своим делом, но не знаете, с какого края к нему подойти. Вы не деловой человек, но кое-какие способности у вас все же имеются, при желании и определенной настойчивости вы могли бы их раз­вить в себе. Если вы нарисовали РЕЛЬСЫ ПРЯ­МО ПОД ВАГОНАМИ, то у вас логическое мыш­ление, цепкий ум удачливого дельца и хорошая хватка.
* Если вы НАГРУЗИЛИ ВАГОНЫ СТРОИТЕЛЬ­НЫМ МАТЕРИАЛОМ (ПЕСКОМ, КИРПИЧОМ, ЛЕСОМ), то это говорит о вашей деловой сметке, о рас­четливости вашего ума. Правда, если при этом МАТЕ­РИАЛ НАГРУЖЕН ГОРКОЙ, то это значит, что вы не готовы пока к самостоятельной деятельности, вы находитесь в процессе обучения и приобретения опыта и деловых навыков.
* Если вы ПОСАДИЛИ В ВАГОНЫ ЛЮДЕЙ ИЛИ ЖИВОТНЫХ, то это выдает в вас романтика, вы не деловой человек, вам никогда не стать удачливым биз­несменом: За какое бы дело вы ни взялись, у вас все будет валиться из рук, вас будут обманывать вес, кому не лень. Вам лучше избрать для себя иное поприще, на котором вы могли бы самореализоваться.
* Если вы НАГРУЗИЛИ ВАГОНЫ МАШИНАМИ или любой другой ТЕХНИКОЙ, то это говорит о том, что вы склонны к предпринимательству, имеете неплохие шансы сделаться бизнесменом, однако постоянно забегаете вперед. Вы хотите сразу же получить великолепный результат и сердитесь, когда ваши начинания тормозятся, что-то не получается. Вам нужно научиться терпению.
* Если вы СДЕЛАЛИ ВАГОНЫ КРЫТЫМИ, то это значит, что вы прекрасный бизнесмен и умеете вести свои дела. Вы доверяете только тем, кто действительно заслуживает доверия, много работаете и настойчиво добиваетесь своей цели.

**«Цветовой тест отношений» (ЦТО)  
  
Детский вариант диагностики отношения к нравственным нормам.**  
**(модификация А.И.Лутошкина)**

**ОПИСАНИЕ**  
Цветовой тест отношений (ЦТО) - это невербальный компактный диагностический метод, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровень отношений человека.  
Методика предназначена для изучения эмоционального отношения ребенка к нравственным нормам.  
Исследование проводится индивидуально.

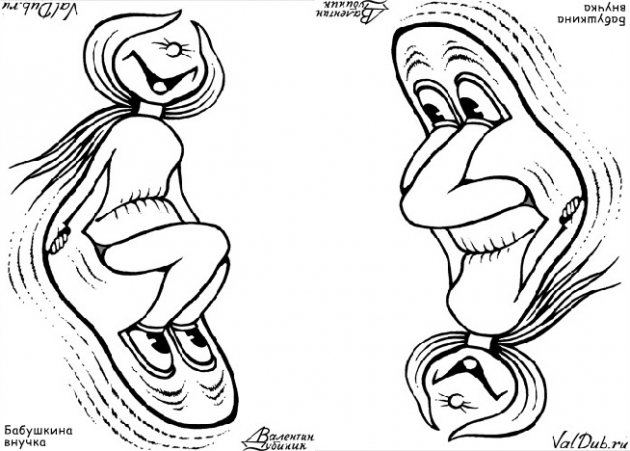
**МАТЕРИАЛЫ**  
Для проведения ЦТО нужен лист белой бумаги (А4, 210 х 297 мм) и 8 Люшеровских карточек разного цвета (синяя, зеленая, красная, желтая, фиолетовая, коричневая, черная, серая).   
**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**  
Перед ребенком раскладывают на белой бумаге восемь цветных карточек в произвольном порядке. Ребенка просят связать то или иное понятие с одним из лежащих перед ним цветов.  
После прочтения инструкции называется весь список понятий. Желательно чередовать положительные и отрицательные (но не парные) нравственные качества. Например: добрый, ленивый, щедрый, лживый (обманщик), трудолюбивый… и т. д.· При этом цвета могут повторяться, т. е. ребенок может выбрать один и тот же цвет на разные понятия.  
В протоколе фиксируется цвет, который был выбран для каждого понятия, и комментарии ребенка.  
  
**ИНСТРУКЦИЯ:·**"Представь себе, что это волшебный дом с волшебными окошками. В нем живут разные люди. Я буду называть тебе людей, а ты сам выберешь, кто где будет жить. Договорились? Хорошо! В каком окошке живут добрые люди? А ленивые? "  
  
**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**  
При анализе результатов необходимо соотнести цвет, присвоенный каждому понятию, и эмоциональное значение этого цвета.   
Ниже приводится краткая характеристика каждого цвета, его эмоционально-психологическое значение:  
***- Синий:*** добросовестный, спокойный, несколько холодный.   
***- Зеленый:*** самостоятельный, настойчивый, иногда упрямый, напряженный.   
***- Красный:*** дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный, раздражительный.   
***- Желтый:*** очень активный, открытый, общительный, веселый.   
***- Фиолетовый:*** беспокойный, эмоционально напряженный, имеющий потребность в душевном контакте.   
***- Коричневый:*** зависимый, чувствительный, расслабленный.   
***- Черный:*** молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.   
***- Серый:*** вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.

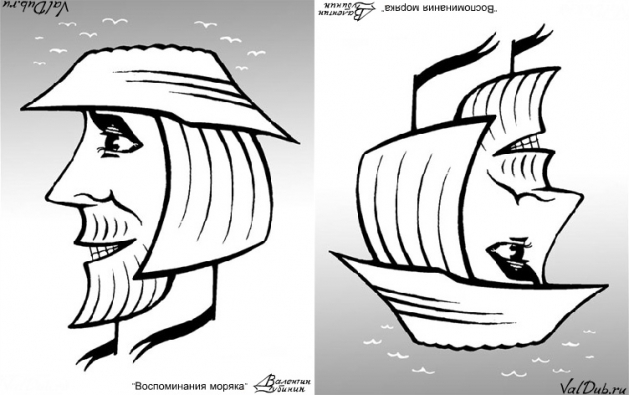
**Опыт показывает, что дети дошкольного возраста обычно выбирают:**

**Добрый** - **желтый и красный цвета.** Другими словами, дети считают, что добрый человек общительный, дружелюбный, открытый.   
**Злой - черный цвет.** Пожалуй, комментарии здесь излишни - ведь этот цвет отражает эгоистичность, враждебность, отвержение.   
**Честный - желтый, фиолетовый и красный цвета.** То есть для детей данное понятие ассоциируется с такими характеристиками, как потребность в душевном контакте, общительность, открытость, дружелюбность.   
**Лживый - черный цвет.** Дети не случайно выбирают этот цвет, поскольку он ассоциируется с такими личностными характеристиками, как упрямство, враждебность, эгоистичность. При этом дети почти не выбирают красный и желтый цвета, то есть обманщик не воспринимается ими как открытый, общительный, дружелюбный, отзывчивый человек, с чем трудно не согласиться.   
**Щедрый - красный и фиолетовый цвета**. Необходимо отметить, что для дошкольника щедрость является очень сложным понятием, отношение к нему достаточно противоречивое. Ребенок знает, что щедрым быть хорошо, но отдать свое, поделиться ему трудно. Особенно это заметно у детей до 5 лет: они нередко выбирают даже черный цвет. Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет) уже не выбирают черный и коричневый цвета, тем самым относя это качество к положительным, хотя отношение остается неопределенным. И только в младшем школьном возрасте становится возможным выделение определенных цветов.   
**Жадный - красный и черный цвета.** То есть дети считают его решительным, сильным, может, даже агрессивным, враждебным.   
**Трудолюбивый - фиолетовый и желтый цвета.** Другими словами, трудолюбивый человек очень активен, энергичен, готов к активным действиям, может быть суетлив.   
**Ленивый - коричневый, серый, синий цвет**. То есть дети справедливо считают ленивого человека слабым, не вовлеченным в дело, вялым, пассивным, а также холодным.

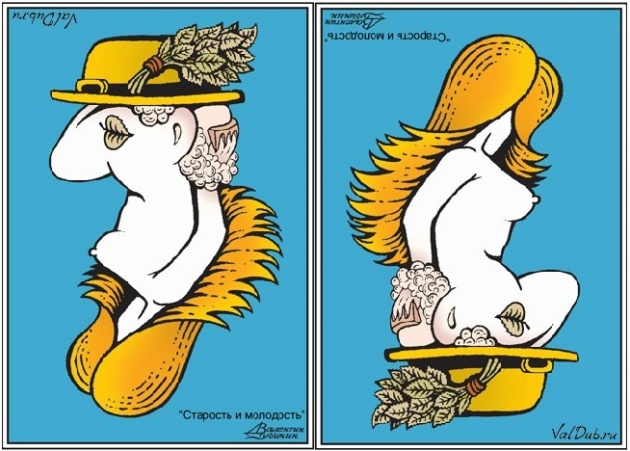
**Картинки - Перевертыши**







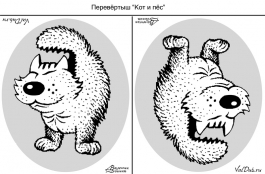












Все материалы защищены авторскими правами Кучеренко Н.Л.