**Пятницкая** Елена Владимировна

***Психологическая помощь детям и подросткам,
переживающим психотравмирующие события***

#### Психодиагностика личностных особенностей детей и подростков, сформированных в условиях психотравмы

Данный раздел представлен комплексом методик для диагностики особенностей личности детей и подростков, переживающих психотравмирующие события прошлого. Личностные особенности выступают
в данном случае как последствия воздействия сильного стресса на ребенка. Опросники —Методика сокращенного многофакторного обследования личности (СМОЛ) (Козюля В. Г., 1994) итест-опросник самоотношения В.В. Столина(Бодалев А. А., 2000) могут быть применимы только по отношению к подросткам. Выявление личностных особенностей с помощью данных методик в детском возрасте малоинформативно. Использованиеже описанных проективных методик по отношению к детям допустимо начинать с младшего школьного возраста.

Как психодиагностический комплекс, эти методики были нами апробированы и хорошо себя зарекомендовали применительно именно к подростковому возрасту (14—16 лет).

##### Методика сокращенного многофакторного обследования личности (СМОЛ)

В настоящее время одной из универсальных считается Методика многостороннего исследования личности (MMPI). Она позволяет получить дополнительные данные для оценки различных аспектов психического состояния и уточнения основных характеристик личности испытуемого. Данный опросник является сокращенной версией MMPI. Методика содержит 71 утверждение и имеет 11 шкал, из которых 3 оценочные и 8 клинические.

Последовательность проведения исследования следующая.

*Первый этап.* Заполнение регистрационного бланка и ответы на
поставленные вопросы.

*Второй этап* заключается в получении числовых значений по каждой из 11 шкал и последующем составлении типологического профиля. Для каждой из шкал теста СМОЛсуществуют «ключи», по которым отмечается совпадение ответов с ответами на регистрационном бланке. Сумма совпадений и обозначает количество сырых баллов для каждой из шкал. Затем на профильном бланке отмечаются точки, соответствующие полученным цифровым результатам (число сырых баллов по каждой шкале),
с учетом коррекций по показателю шкалы *К* (к 1-й шкале прибавляется 0,5 числового значения шкалы *К*; к 4-й — 0,4 *К*; к 7-й — 1 *К*; к 8-й — 1*К*; к 9-й — 0,2 *К*). Соединение полученных точек (по трем оценочным
и 8 клиническим шкалам) показывает личностный профиль испытуемого.

*Третий этап*— собственно, интерпретация полученного профиля.

***Психологический тест СМОЛ***

*ИНСТРУКЦИЯ*

1. Напишите свою фамилию и другие сведения о себе на бланке ответов.

2. Ниже следуют утверждения, касающиеся состояния вашего здоровья
и вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно оно или неверно по отношению к Вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее естественно то решение, которое первым приходит в голову.

3. Если утверждение но отношению к Вам верно, то поставьте, пожалуйста, косой крестик в левом квадрате рядом с соответствующим номером бланка ответов (этот квадратик расположен в колонке, обозначенной буквой «В»).

Если утверждение по отношению к Вам неверно, то поставьте крестик
в квадрате, расположенном справа от соответствующего номера на бланке ответов (колонка обозначена буквой «Н»);

4. Все ответы должны быть внесены в прилагаемый бланк ответов.

1. У Вас хороший аппетит.

2. По утрам Вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.

3. В вашей повседневной жизни масса интересного.

4. Вы работаете с большим напряжением.

5. Временами Вам приходят в голову такие мысли, что о них лучше
не рассказывать.

6. У Вас очень редко бывает запор.

7. Иногда Вам очень хотелось навсегда уйти из дома.

8. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.

9. Временами Вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.

10. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

11. Иногда Вам хочется выругаться.

12. Каждую неделю Вам снятся кошмары.

13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству других людей.

14. С Вами происходили (или происходят) странные вещи.

15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против Вас.

16. В детстве Вы одно время совершали мелкие кражи.

17. Бывало, что по несколько дней, недель или месяцев Вы ничем
не могли заняться, потому что трудно было заставить себя включиться
в работу.

18. У Вас прерывистый и беспокойный сон.

19. Когда Вы находитесь среди людей, Вам слышатся странные вещи.

20. Большинство знающих Вас людей не считают Вас неприятным
человеком.

21. Вам часто приходится подчиняться кому-нибудь, кто знает меньше Вас.

22. Большинство людей довольны своей жизнью более чем Вы.

23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.

24. Иногда Вы сердитесь.

25. Вам определенно не хватает уверенности в себе.

26. Часто у Вас бывают подергивания в мышцах.

27. У Вас очень часто бывает чувство, как будто Вы сделали что-то неправильное или нехорошее.

28. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

29. Некоторые так любят командовать, что Вам хочется все сделать наперекор, хотя Вы знаете, что они правы.

30. Вы считаете, что против Вас что-то замышляют.

31. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным способом.

32. Вас часто беспокоит желудок.

33. Часто Вы не можете понять, почему накануне Вы были в плохом настроении и раздражены.

34. Временами ваши мысли так быстро текли, что Вы не успевали их высказывать.

35. Вы считаете, что ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства Ваших знакомых.

36. Временами Вы уверены в собственной бесполезности.

37. В последние годы ваше самочувствие в основном было хорошим.

38. У Вас бывали периоды, когда Вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.

39. Вы считаете, что Вас часто незаслуженно наказывали.

40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь.

41. Вам безразлично, что думают о Вас другие.

42. С памятью у Вас все благополучно.

43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым Вы только что познакомились.

44. Большую часть времени Вы чувствуете общую слабость.

45. У Вас редко болит голова.

46. Иногда Вам бывало трудно сохранять равновесие во время ходьбы.

47. Не все ваши знакомые Вам нравятся.

48. Есть люди, которые пытаются украсть ваши идеи и мысли.

49. Вы считаете, что совершили поступки, которые нельзя простить.

50. Вы считаете, что Вы слишком застенчивы.

51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.

52. Ваши родители часто не одобряли ваших знакомств.

53. Иногда Вы немного сплетничаете.

54. Временами Вы чувствуете, что Вам необыкновенно легко принимать решения.

55. У Вас бывает сильное сердцебиение, и Вы часто задыхаетесь.

56. Вы вспыльчивы, но отходчивы.

57. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.

58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к Вам.

59. Ваша судьба никого особенно не интересует.

60. Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться
в своих интересах ошибками другого.

61. Иногда Вы полны энергии.

62.За последнее время у Вас ухудшилось зрение.

63. Часто у Вас звенит или шумит в ушах.

64. В вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда Вы чувствовали, что на Вас кто-то действует гипнозом.

65. У Вас бывают периоды, когда Вы необычно веселы без особой причины.

66. Даже находясь в обществе, Вы обычно чувствуете себя одиноко.

67. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.

68. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.

69. Временами Ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.

70. Вы часто разочаровываетесь в людях.

71. Вы злоупотребляли спиртными напитками.

*КЛЮЧИ-ШИФРЫ ДЛЯ МЕТОДИКИ СМОЛ*

Шкала *L*. 5-Н, 11-Н, 24-Н, 47-Н, 63-Н.

Шкала *F*. 9-В, 12-В, 15-В, 19-В, 20-Н, 48-В, 49-В, 58-В, 59-В, 61-Н, 64-В, 71-В.

Шкала *К*. 11-Н, 23-Н, 31-Н, 33-Н, 34-Н, 36-Н, 40-Н, 41-Н, 43-Н, 51-Н, 56-Н, 61-Н, 65-Н, 67-Н, 69-Н, 70-Н.

Шкала 1. 1-Н, 2-Н, 6-Н, 9-В, 18-В, 26-В, 32-В, 37-Н, 44-В, 45-Н, 46-В, 55-В, 62-В, 63-В.

Шкала 2. 1-Н, 3-Н, 4-В, 6-Н, 9-В, 11-Н, 13-В, 17-В, 18-В, 22-В, 25-В, 28-Н, 36-В, 37-Н, 40-Н, 42-Н, 44-В, 60-В, 61-Н, 65-Н.

Шкала 3.1-Н, 2-Н, 3-Н, 9-В, 11-Н, 13-В, 18-В, 23-Н, 26-В, 28-Н,
29-Н, 31-Н, 33-Н, 35-Н, 37-Н, 40-Н, 41-Н, 43-Н, 44-В, 45-Н, 46-В, 50-Н,
55-В, 56-Н, 57-В, 62-В.

Шкала 4. 3-Н, 7-В, 10-В, 13-В, 14-В, 15-В, 16-В, 22-В, 27-В, 28-Н,
34-Н, 35-Н, 41-Н, 43-Н, 50-Н, 52-В, 58-В, 65-Н, 71-В.

Шкала 6. 5-В, 8-В, 10-В, 15-В, 28-Н, 29-Н, 30-В, 31-Н, 39-В, 63-В,
64-В, 66-В, 67-Н, 68-В.

Шкала 7. 2-Н, 3-Н, 5-В, 8-В, 13-В, 17-В, 22-В, 25-В, 27-В, 36-В, 42-Н, 44-В, 51-В, 57-В, 66-В, 68-В.

Шкала 8. 3-Н,5-В, 7-В, 8-В, 10-В, 13-В, 14-В, 15-В, 16-В, 17-В, 26-В, 30-В, 38-В, 39-В, 42-В, 46-В, 57-В, 63-В, 64-В, 66-В.

Шкала 9. 4-В, 7-В, 8-В, 21-В, 29-В, 34-В, 38-В, 39-В, 43-Н, 54-В,
57-В, 60-В.

***Бланк теста***

***Бланк пересчета сырых баллов с учетом шкалы К***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***К*** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **0,5** | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| **0,4** | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| **0,2** | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |

****

*Профильный бланк*

**Интерпретация профилей теста СМОЛ**(шкалы и их основные сочетания)

***ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ***

**Шкала лжи *L.*** Низкие показатели по шкале лжи *L* (Т<40) отражают относительный комфорт (если только не сопровождаются повышением на *F*), тенденцию к отрицанию психологического конфликта, откровенность в раскрытии себя. Высокое *L* (Т>65) чаще встречается у лиц с недостаточным самопониманием и низкими адаптационными возможностями. Высокое *L* может свидетельствовать об умышленном обмане. Иногда
повышение показателей по шкале *L* бывает вызвано неправильным толкованием содержания ряда вопросов.

**Шкала достоверности *F.*** Высокие показатели по шкале достоверности *F* (Т>65) нередко оказываются результатом небрежности в ответах на вопросы. Симуляция также приводит к высоким показателям *F*. Высокое *F*, не сопровождающееся повышением профиля на клинических шкалах, свойственно лицам, склонным к аффектам, неудовлетворенным, с низкой конформностью, либо указывает на стрессовую реакцию испытуемого на содержание некоторых вопросов.

**Шкала коррекции *К.***Высокие показатели по шкале *К* (Т>65) свидетельствуют о том, что испытуемый воспринимает себя благоприятно. Высокое *К* говорит об уверенности в себе, стремлении к доминированию, высоком контроле над эмоциями. Низкое *К* свидетельствует о снижении адаптивных возможностей. Значительное повышение показателей *К* сопровождается повышением профиля на 1-й, 2-й и 3-й шкалах, 8-я и 9-я шкалы обнаруживают обратную зависимость от показателей по шкале *К*.

***КЛИНИЧЕСКИЕ ШКАЛЫ***

***1-Hs — шкала ипохондрии***

Высокие показатели по 1-й шкале свидетельствуют о стремлении индивидуума снискать сочувствие у окружающих. В профиле, превышающем границы нормы, высокая 1-я шкала (выше 70 Т) обычно говорит
о выраженной раздражительности, пессимистическом отношении к своим проблемам, требовательности. Низкая 1-я шкала обычно сочетается
с инициативностью, живостью характера.

**Сочетание шкал.** Код 12 (читается —«один-два»— шкала 1самая высокая в профиле, затем идет шкала 2) чаще встречается у лиц раздражительных, подавленных, с множеством соматических жалоб, тревожных, напряженных. Код 13 — для лиц с таким профилем характерны пассивное отношение к конфликтам, уход от решения проблем, тенденция
к «бегству» в болезнь. Самооценка контрастирует с оценкой окружающих, отсутствует самокритичность, отмечается незрелость суждений, эмоциональная незрелость, низкий самоконтроль. Это лица эгоцентричные, зависимые от родителей, с чувством недостаточного внимания членов семьи, эмоционально-лабильные, с плохо контролируемыми эмоциями, легко возбудимые, внушаемые.

***2-D — шкала депрессии***

Лица с высокой 2-й шкалой на профиле — скромные, застенчивые, впечатлительные, неудовлетворенные собой, склонные к волнениям,
с хорошим контролем, медленным типом реакций, трудностями при
выборе решений. В трудных ситуациях стараются избежать конфликта, пессимистически оценивают свои профессиональные возможности.
Незначительное повышение 2-й обычно свидетельствует о склонности
к грусти, волнениям, застенчивости, неудовлетворенности собой. В норме наблюдается повышение по 2-й шкале с возрастом. Для испытуемых молодого возраста характерны низкие показатели по 2-й шкале. Низкая
2-я (ниже 50 Т) отражает такие особенности, как жизнерадостность, решительность, недостаточная сдержанность, самоуверенность, властность, эгоистичность, низкий контроль, цинизм, легко загорающаяся враждебность.

**Сочетание шкал.** Код 23, если профиль в пределах 30—70 Т, свидетельствует об эмоциональной незрелости, плохой приспособляемости
в семейной жизни и низкой продуктивности в работе. При профиле, выходящем за границы нормы, этот код встречается у лиц с выраженной депрессией, сопровождающейся общим напряжением. Код 24 характеризует депрессивный профиль с общим беспокойством. При умеренно
повышенном профиле с кодом 26 (6-я не выше 72 Т) выявляется повышенная чувствительность, ранимость, злопамятность, враждебность
к окружающим. Код 27 характеризует потерю продуктивности, инициативности, уверенности в себе, отмечаются сосредоточенность на своих болезненных переживаниях и личностных недостатках, трудности во взаимоотношениях с окружающими, нередко связанные с домашним конфликтом, чувство собственной неполноценности и склонность к самобичеванию. Код 28 сопровождается подавленностью, беспокойством, растерянностью и свидетельствует о плохой социальной приспособляемости. При коде 29 обнаруживается напряжение, беспокойство, соматические жалобы, ощущение общей слабости.

***3-Нy — шкала истерии***

Небольшое повышение профиля по 3-й шкале обычно наблюдается при хорошей социальной приспособляемости, широком круге интересов, живости, богатом воображении, нетерпеливости. Самооценка у лиц с пиком 3 контрастирует с оценкой, которую им дают окружающие, кроме того, нередко отмечается раздражительность, множество соматических жалоб, трудности в освоении учебного материала, приобретении авторитета, часты домашние неурядицы. Лицам с таким профилем свойственны периоды беспокойства и тревоги.

**Сочетание шкал.** Код 31 обнаруживает психологическое сходство
с кодом 13, но здесь более выражены истероидные черты характера. Код 32 встречается у лиц с обилием соматических жалоб, с беспокойством
и тревогой. Соотношение в профиле 3-й и 4-й шкал (код 34) — проблема сдерживания импульсивности. Если 4-я шкала измеряет степень выраженности импульсивности и враждебности к окружающим, то преобладание над ней 3-й обычно является признаком того, что эти тенденции успешно сдерживаются, подавляются. Шкала 3 во взаимодействии с 4-й является мерилом контроля и сдерживания социально неприемлемых импульсов. Испытуемые с кодом 36 напряжены, тревожны, имеют целый ряд соматических жалоб. Этот код характерен также для лиц с трудностями в контактах узкого круга. Код 39 встречается у больных с эмоционально окрашенными приступами беспокойства, в сочетании с истероидными чертами в поведении.

***4-Рd — шкала психопатии***

Подъем на 4-й шкале свидетельствует о социальной дезадаптации
в широком смысле этого слова. Всплеск профиля по 4-й шкале как транзитное явление может быть признаком временной дезадаптации, вызванной различными причинами: конфликтной ситуацией, тяжелым соматическим заболеванием и др. При изменении обстоятельств, вызвавших дезадаптацию, профиль снижается, пик на 4-й шкале уплощается или исчезает совсем. Стабильно высокие показатели по 4-й шкале — признак хронической дезадаптации, которая может быть как постоянным свойством личности, так и приобретенным в результате патологического развития или процесса. Высокие показатели по 4-й шкале говорят о наличии таких особенностей, как склонность к приключениям, храбрость, общительность, напористость, упрямство, хвастливость, легкомыслие. Обычно для этих лиц узки рамки общепринятых норм поведения и морали, однако при одновременном повышении профиля на 2-й и 7-й шкалах эти тенденции могут успешно контролироваться. Низкая 4-я свидетельствует о приверженности к общепринятым канонам, узости кругозора, конформности, уступчивости, усидчивости, зависимости, скромности.

**Сочетание шкал.** Код 41 характерен тем, что выраженная ипохондрическая симптоматика сочетается с асоциальными чертами в поведении. Код 42, как и 24, встречается у лиц с неустойчивыми поведенческими реакциями. Код 43, как и 34, должен рассматриваться с точки зрения проблемы сдерживания импульсов. У группы 43 контроль ниже, чем у группы 34. Если код 43 сопровождается повышением на 6-й шкале, то это признак скрытности, наличия затаенной враждебности, возможности агрессивных поступков. У лиц с кодом 46 отмечается раздражительность, подозрительность, замкнутость, дефектность суждений. Код 47 встречается у лиц с избыточной решительностью, которая сочетается с тенденцией к излишним размышлениям над «сделанным» и «сказанным» и к самобичеванию. Здесь обычно отмечаются колебания настроения. В течение определенного периода, чаще весьма короткого, эти лица могут действовать с низким контролем, с хорошей активностью и эмоциональным подъемом, с чувством потребности осознавать себя нужным и для окружающих, для дела, однако этот период сменяется сожалениями и раскаянием в своих поступках и высказываниях, «пережевыванием» всего сказанного, самобичеванием. Код 48 встречается у лиц своеобразных, производящих на окружающих впечатление чудаков, с непредсказуемостью поступков, импульсивностью, неконформностью. В учебе и работе их показатели низки, приспособляемость неустойчивая, поведение неровное. Лица с таким кодом склонны к бродяжничеству, к общению с асоциальными элементами. Выраженность преступных тенденций тесно связана
с кодом 48. При коде 49 отмечается сверхактивность, импульсивность поступков, безответственность, поверхностность в дружбе, легкое отношение к вопросам морали, изменчивость этических оценок. Потакая собственным прихотям и идя навстречу любому своему желанию, эти лица могут израсходовать много энергии и усилий, но при исполнении своих прямых обязанностей они испытывают трудности и стараются переложить ответственность на других. В обществе поначалу они производят приятное впечатление благодаря свободе манер и отсутствию неуверенности. Они милы, разговорчивы, решительны. Они могут быть настолько неутомимы в своей активности, что забывают о долге, обязанностях, утомляют окружающих. Отсутствие контроля и рассудительности может привести к чрезмерному употреблению алкоголя, бесконечной праздности, назойливости по отношению к окружающим. Умеренное повышение профиля по 4-й и 9-й шкалам отражает выраженную тенденцию к лидерству, стремление заслужить высокую оценку у окружающих.

***6-Рa — шкала паранойи***

Повышение профиля по 6-й шкале свойственно лицам аффективным, обидчивым, упрямым, трудолюбивым, изобретательным, искренним
и наивным. Высокий пик 6 наблюдается в профиле лиц, отличающихся жестокостью, озлобленностью, ригидностью мышления.

**Сочетание шкал.** Код 62 проявляется соматическими жалобами, подавленностью, раздражительностью, склонностью к конфликтам в контактах узкого круга. Код 68 — профиль такого типа с умеренным повышением свидетельствует о склонности к дисфории, повышенной раздражительности, ригидном мышлении, злопамятности.

***7-Рt — шкала психастении***

Высокая 7-я обычно свидетельствует о наличии таких особенностей, как застенчивость, сентиментальность, чувство неудовлетворенности. Умеренное повышение 7-й встречается у лиц сензитивных, совестливых, высоко интуитивных, застенчивых, придирчивых и педантичных в работе. Высокая 7-я говорит о нерешительности, отсутствии уверенности
в себе. Пик 7 характерен для лиц с выраженными тревожно-мнительными чертами, со склонностью к самобичеванию, «пережевыванию» различных проблем и болезненному самонаблюдению. Здесь часто отмечается концентрация внимания на своих дурных привычках, трудностях взаимоотношений. Лица с таким профилем очень озабочены вопросами морали.

**Сочетание шкал.** Код 72 близок к 27, отражает напряженность,
нерешительность и подавленность. При коде 78 у испытуемых выявляется склонность к волнениям, нервозность, раздражительность, общая слабость, вялость, отход от социальных обязанностей.

***8-Se — шкала шизофрении***

Лица с высокой 8-й отличаются гибкостью ума, изобретательностью, оригинальностью суждений, творческим богатством, остроумием, широтой интересов. Иногда к этим особенностям присоединяются некоторая замкнутость, угрюмость, своеобразие суждений, непредсказуемость поступков. Низкая 8-я отмечена у лиц уступчивых, покорных, консервативных, хорошо приспособляемых, с банальностью суждений.

***9-Ма — шкала гипомании***

Лиц с высокой 9-й обычно хорошо знают все окружающие. Им свойственна разговорчивость, инициативность, энтузиазм, самоуверенность, склонность к риску, стремление быть в центре общества. При 9-й на уровне 60—70 Т характерны такие черты, как беззастенчивость, недружелюбное отношение к окружающим, ненадежность моральных установок. Самооценка таких лиц резко отличается от оценки их окружающими. Пик 9 говорит об эгоцентризме, настойчивости, эмоциональной незрелости, низких эстетических интересах, трудностях в контактах, склонности
к ревности, легко вспыхивающих агрессивных тенденциях.

**Типы личности подростков и психические девиации,
выявляемые при помощи теста СМОЛ**

***Эпилептоидно-возбудимый тип*** (повышение профиля СМОЛ —
Т >60 — по шкалам 4, 6; 6; 6, 2; 6, 9) Основными чертами личности подростков, относящихся к этому типу, являются аффективная взрывчатость, склонность к возникновению злобно-тоскливого настроения с чувством внутренней раздраженности, недовольство окружающим. Такие состояния возникают беспричинно или под влиянием незначительных ситуационных моментов и обычно сопровождаются актами агрессии, направленной вовне. Для этих лиц характерны жестокость, неадекватная озлобленность, разрушительные тенденции. Подобные состояния наиболее часто служат основой преступного поведения. Большинство подростков эпилептоидного круга в силу утраты контроля над своими влечениями склонны к злоупотреблению алкоголем и часто в нетрезвом состоянии могут совершать правонарушения.

***Шизоидный тип*** (повышение профиля СМОЛ — Т>60 — по 8; 4, 8; 8, 9; 6, 8, 9 шкалам). При внешней контактности и видимом общении, носящем крайне формальный, поверхностный характер (в основном по увлечениям), эти подростки в действительности остаются замкнутыми,
несклонными делиться внутренними переживаниями. В силу их волевой направленности, «непонятности» для окружающих они занимают в группе роль лидера, пользуются уважением сверстников, к их мнению и решению часто прислушиваются. Правонарушения такие подростки, как правило, совершают в одиночку, тщательно обдумывая и планируя все обстоятельства. Окружающих стараются подчинить своей цели. Для шизоидов характерны холодный расчет и отсутствие эмоционального резонанса, неспособность оценивать душевные движения других, незрелость и парадоксальность суждений. При видимой отгороженности от окружающих, они неуклонно стремятся к лидерству, всем своим видом и поведением подчеркивают превосходство над остальными. Мерам воспитательного воздействия поддаются с трудом: формально соглашаются
с воспитателем, однако остаются при своем мнении и жизненных установках. К себе отношение критически неполное, подростки считают себя правыми, свои поступки оправдывают теми или иными доводами.

***Гипертимный тип*** (повышение профиля СМОЛ — Т>60 — по 9; 4, 9; 6, 9 шкалам). Основные особенности этого типа выражаются в повышенном настроении, постоянной активности, высоком жизненном тонусе, энергии. Такие подростки всегда оживлены, подвижны, разговорчивы, не дают перебить себя. В компании стараются заразить разговором, привлечь
к себе внимание. Они отличаются находчивостью, изобретательностью, остроумием, не терпят возражений, стремятся к лидерству, стараются подчинить себе сверстников. У таких подростков инстинктивная сфера преобладает над рассудком, рано пробуждается половое влечение. Подростки подобного типа склонны к правонарушениям, причем, как правило, в роли неформального лидера.

***Астено-невротический тип*** (Пики по 1, 2, 3, 7 шкалам — Т>60).
С детства нередко обнаруживаются плохой сон и аппетит, капризность, пугливость, плаксивость, иногда ночные страхи и т. д. Главными чертами являются повышенная утомляемость, раздражительность и склонность
к ипохондрии. Утомляемость особенно выявляется при умственных занятиях, физических и эмоциональных напряжениях, например, в обстановке соревнований. Раздражительность проявляется во внезапных аффективных вспышках, возникающих нередко по ничтожному поводу. Раздражение, легко изливаемое на окружающих, порой случайно попавших под руку, легко сменяется раскаянием и даже слезами. Склонность к ипохондрии может выступать особенно ярко. Тянутся в компании сверстников, но быстро от них устают и предпочитают одиночество или общение
с близким другом.

***Сенситивный тип*** (пики по 1, 2, 7, 8 шкалам — Т>60). Подростки
с таким типом личности с детства пугливы и боязливы. Они боятся темноты, сторонятся животных, страшатся остаться одни, быть запертыми дома, не любят шумных игр и озорства. Робки и застенчивы в обычной обстановке, не склонны к легкому общению с незнакомыми. Иногда это оставляет ложное впечатление замкнутости и отгороженности от окружающих. На самом деле такие подростки достаточно общительны с теми, к кому привыкли. К родным и близким бывают очень привязаны, даже при холодном и суровом к ним отношении отличаются послушанием. Учатся обычно старательно, но страшатся всякого рода контрольных, проверок, экзаменов. Нередко стесняются отвечать у доски. Привыкнув
к одному классу, даже страдая от некоторых одноклассников, крайне
неохотно переходят в другой класс. От сверстников эти подростки не отгораживаются, стремятся к ним, но в выборе друзей разборчивы, а в дружбе привязчивы. Близкого друга они предпочитают шумной компании. Увлечения сенситивных личностей носят интеллектуально-эстетический характер (искусство, музыка, рисование, иностранные языки, домашние цветы, певчие птицы и т. п.).

***Психастенический тип***(пики по 1, 2, 7 шкалам — Т>60). Иногда уже в детстве обнаруживаются явления в виде навязчивых страхов и опасений — фобий: боязни незнакомых людей и новых предметов, темноты, боязни оказаться за запертой дверью и т. п. Необходимость отвечать за себя и особенно за других представляет один из самых чувствительных ударов для психастенической натуры. Главными чертами психастенического типа являются нерешительность, склонность к рассуждательству, тревожная мнительность в виде опасений за будущее свое и своих близких, любовь к самоанализу, легкость возникновения навязчивых страхов, опасений, мыслей, действий, представлений. Нерешительность особенно проявляется в долгих и мучительных колебаниях, когда надо сделать самостоятельный выбор. Подростковые нарушения поведения — делинквентность, побеги из дома, алкоголизация, интерес к наркотикам — психастеническим подросткам не свойственны.

***Циклоидный тип*** (сочетание или пики по 2 и 9 шкалам — Т > 60). Лица этого круга в детстве не отличаются от сверстников или производят впечатление гипертимов. С наступлением пубертатного периода возникает первая субдепрессивная фаза. В дальнейшем эти фазы чередуются
с периодами относительно ровного настроения и с периодами подъема.
В субдепрессивной фазе отмечаются вялость, упадок сил, все валится из рук. То, что раньше давалось легко и просто, теперь требует неимоверного усилия, труднее становится учиться и работать. Людское общество раздражает, избегают компаний, приключения и риск теряют привлекательность. Подростки в это время становятся вялыми домоседами. Мелкие неприятности и неудачи, которые нередко случаются в этот период из-за падения работоспособности, переживаются очень тяжело. На замечания и укоры такие личности отвечают раздражением, грубостью, но
в глубине души впадают в еще большее уныние. В период подъема циклоидные подростки выглядят как гипертимы. Бросаются в глаза несвойственные им ранее рискованные шутки над старшими и желание везде
и всюду острить.

***Лабильный тип*** (пики по 2, 4, 9 шкалам — Т>60). Подростки, относящиеся к этому типу, в детстве по характеру обычно не отличаются от сверстников или обнаруживают склонность к невротическим реакциям. Часто болеют простудой, ангиной и другими инфекционными заболеваниями, принимающими затяжное или рецидивирующее течение. Главная черта в подростковом возрасте — крайняя изменчивость настроения, причем от ничтожных и даже незаметных для окружающих поводов. Кем-то нелестно сказанное слово, неприветливый взгляд случайного собеседника способны погрузить в мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей или неудач. И наоборот, приятная беседа, интересная новость, мимолетный комплимент — все это способно поднять настроение, возвратить веселье и жизнерадостность и даже отвлечь от действительных неприятностей, пока те чем-то не напомнят о себе. От настроения в данный момент зависит все: и самочувствие, и сон, и аппетит, и работоспособность, и общительность. Маломотивированные смены настроения могут создавать впечатление поверхностности и легкомыслия. Но это не так. Лабильных подростков отличают глубокие чувства, искренние привязанности к тем, от кого они видят любовь, заботу и внимание.

***Истероидный тип*** (пики по 1, 3 шкалам — Т>60). Главными чертами лиц этого круга являются беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда внимания к своей особе, восхищения, удивления, почитания, сочувствия. Предпочитается даже негодование или ненависть в свой адрес, но только не безразличие и равнодушие, только не перспектива остаться незамеченным. Все остальные качества питаются этой чертой. Лживость и фантазирование целиком направлены на приукрашивание своей особы. Кажущаяся эмоциональность на деле оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств при большой выразительности, театральности переживаний, склонности к рисовке и позерству. Все эти черты часто проявляются с детских лет. Такие дети не выносят, когда при них хвалят других детей, другим уделяют внимание. Насущной потребностью становится привлечение к себе взоров, выслушивание восторгов и похвал. Для этого они охотно читают стихи, танцуют, поют, выступают. Успехи в учебе
у таких детей во многом определяются тем, ставят ли их в пример другим. В подростковом возрасте наблюдаются нарушения поведения с целью привлечь к себе внимание: выпивки, знакомство с наркотиками, прогулы, воровство, асоциальные компании. Побеги из дома такие личности могут совершать с детских лет. Убежав, они стараются быть там, где их будут искать. Реакция группирования со сверстниками сопряжена с претензиями на лидерство или на исключительное положение в группе. Истероидные подростки не склонны слишком долго задерживаться в одной группе сверстников.

***Неустойчивый тип*** (пики по 2, 4, 9 шкалам — Т>60). В детстве такие личности отличаются непослушанием, непоседливостью, всюду и во все лезут, но при этом трусливы, боятся наказаний, легко подчиняются другим детям. Элементарные правила поведения усваиваются ими с трудом. За ними все время приходится следить. С первых классов школы
у таких детей нет желания учиться. Они нехотя подчиняются при постоянном и строгом контроле, но всегда ищут случая отлынивать от занятий. Уже с этих лет обнаруживается полное безволие, когда дело касается любого труда, исполнения обязанностей и долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество. Вместе с тем у них рано проявляется повышенная тяга к удовольствиям, праздности, безделью. Подстрекаемые сверстниками, эти подростки ради компании могут убежать из дома. Они охотно подражают тем, чьи действия сулят наслаждения, развлечения. Они легко идут на мелкие кражи, готовы все дни проводить в уличных компаниях. Реакция эмансипации у неустойчивых подростков тесно сопряжена все с теми же желаниями удовольствия и раз-влечения. Глубокой любви к родителям не питают, к семейным бедам
и заботам относятся с равнодушием и безразличием. Никакой труд
не становится для них привлекательным, работают они только в силу крайней необходимости. Поражает их равнодушие к своему будущему — они не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии. Они живут настоящим, желая извлечь из него максимум удовольствия и развлечений.

##### Тест-опросник самоотношения В. В. Столина

Опросник самоотношения представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизованного самоотчета. Опросник содержит 57 пунктов в виде утверждений. Тест построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

**Шкала *S*** — измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственного «Я» испытуемого;

**Шкала I** — самоуважение;

**Шкала II**— аутосимпатия;

**Шкала III**— ожидание положительного отношения от других;

**Шкала IV**— самоинтерес.

Автором были интерпретированы и отобраны в качестве шкал следующие семь факторов:

1. *Самоуверенность* («У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное»).
2. *Ожидаемое отношение* других людей («Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых»).
3. *Самоприятие* («Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским», «В целом меня устраивает то, какой я есть»).
4. *Саморуководство* («К сожалению, если я и сказал что-то, это вовсе не значит, что именно так я и буду поступать»).
5. *Самообвинение* («Если я и отношусь к кому-либо с укоризной, то прежде всего к самому себе»).
6. *Самоинтерес* («Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению»).
7. *Самопонимание* («Иногда я сам себя плохо понимаю»).

Все эти факторы были интерпретированы как наиболее конкретный уровень самоотношения — уровень внутренних действий в адрес самого себя или готовности к таким действиям. Соответствующие шкалы содержат по 6—7 пунктов.

3, 4 и 5-го факторы образовали более обобщенный уровень самоотношения, описываемый четырьмя измерениями:

*Самоуважение —* шкала из 14 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

*Аутосимпатия —* шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самоприятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе — видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров.

*Самоинтерес —*шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности, интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других;

*Ожидаемое отношение других людей —* шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих. Человек, ожидающий антипатичного отношения к себе, ждет его как от большинства, от посторонних или мало с ним связанных людей, так и от немногих, любовь которых ему важна. От других людей такой человек ждет отрицания его внутренних достоинств (совести), антипатии к своей внешности. При этом он как бы принимает (постулируемую им) антипатию других, что проявляется в том, что себе он не желает добра по-настоящему. Себя он считает уникальным, непохожим на других, не ставит перед собой задачу на увеличение самоуважения.

Балл по глобальному самоотношению подсчитывается на основе учета ответов на 30 пунктов опросника.

Таким образом, данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающиеся по степени обобщенности:

1) глобальное самоотношение,

2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожидаемого отношения к себе;

3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) по отношению
к своему «Я».

***Обработка результатов***

***Ключ для обработки.***Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

**Шкала *S* (интегральная)**

«+»: 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«–»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

**Шкала самоуважения (I)**

«+»: 2, 23, 53, 57.

«–»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

**Шкала аутосимпатии (II)**

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«–»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

**Шкала ожидания положительного отношения других (III)**

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«–»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

**Шкала самоинтереса (IV)**

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«–»: 14, 51.

**Шкала самоуверенности (1)**

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«–»: 38, 39, 41.

**Шкала ожидания отношения других (2)**

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«–»: 32, 43, 44.

**Шкала самопринятия (3)**

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54.

«–»: 21.

**Шкала самопоследовательности (саморуководства)(4)**

«+»: 50, 57.

«–»: 25, 27, 31, 35, 36.

**Шкала самообвинения (5)**

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«–»: нет.

**Шкала самоинтереса (6)**

«+»: 17, 20, 33.

«–»: 26, 30, 49, 51.

**Шкала самопонимания (7)**

«+»: 53.

«–»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

***Порядок подсчета.***Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

*Таблица перевода сырых баллов в проценты*

|  |  |
| --- | --- |
| Фактор S | Фактор I |
| Сырой балл | Накопленные частоты(в %)  | Сырой балл  | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  |
| 0123456789101112131415 | 00,673,005,336,339,0013,0016,0021,3326,6732,3338,3349,0055,3362,6769,33 | 161718192021222324252627282930 | 74,3380,0085,0088,0090,6793,3396,0096,6798,0098,3398,6799,6799,67100,00100,00 | 01234567 | 1,674,006,009,3316,0025,3334,0044,67 | 89101112131415 | 58,6771,3380,0086,6791,3396,6799,67100,00 |
| Фактор II  | Фактор III  |
| Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  |
| 012345678 | 0,333,679,0016,0021,6728,0037,3347,0058,00 | 910111213141516 | 69,6777,3386,0090,6796,6798,3399,67100,00 | 0123456 | 0,000,000,671,003,336,009,00 | 78910111213 | 17,6727,3339,6753,0072,3391,33100,00 |
| Фактор IV  | Фактор 1  |
| Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  |
| 01234 | 0,672,005,3316,0029,00 | 5678 | 49,6771,3392,33100,00 | 01234 | 3,777,3316,6729,3347,67 | 5678 | 65,6781,3392,33100,00 |

|  |  |
| --- | --- |
| Фактор 2  | Фактор 3  |
| Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  |
| 01234 | 0,000,673,677,3315,00 | 5678 | 32,0051,3380,00100,00 | 0123 | 2,677,6716,6734,33 | 4567 | 50,6770,6789,67100,00 |
| Фактор 4  | Фактор 5  |
| Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  |
| 0123 | 3,009,6725,6738,33 | 4567 | 60,3379,6792,00100,00 | 01234 | 1,674,6715,0027,6743,33 | 5678 | 60,6781,6796,67100,00 |
| Фактор 6  | Фактор 7  |
| Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  | Сырой балл | Накопленные частоты (в %)  |
| 0123 | 0,673,0011,3320,00 | 4567 | 34,3354,6780,00100,00 | 0123 | 4,3321,3343,3368,67 | 4567 | 83,6794,0099,33100,00 |

При значении показателя ***меньше 50***— признак не выражен;

***50—74***— признак выражен;

***Больше 74***— признак ярко выражен.

**Текст опросника В. В. Столина**

1. Думаю, что большинство моих знакомых относятся ко мне с симпатией.

2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.

4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.

5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.

6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.

7. Мое «Я» всегда мне интересно.

8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.

9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми
я был чрезвычайно близок.

10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.

11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.

12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

13. Я сам хотел во многом себя переделать.

14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.

16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего
к самому себе.

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.

18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно
общаться со своим двойником.

21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.

22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.

23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.

25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни — это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

29. Быть снисходительным к своим слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимает меня уж так всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю
«И по делом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

##### Методика «Человек под дождем»

Интересной версией методики «Рисунок человека» является задание «Нарисуй человека под дождем». Эта простая модификация основной инструкции дает необыкновенно богатый клинический материал, позволяющий оценить поведение человека, находящегося под действием символического стрессогенного фактора, в данном случае — дождя.

Одним из ресурсов социальной адаптации является способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам. Эта способность задействует множество психологических механизмов: темперамент, волю, интеллект, самосознание. Кроме того, потребность безопасности и защиты стимулирует формирование конструктивных механизмов психологической защиты. Психологическая защита является многомерным явлением. Защитные механизмы исключительно индивидуальны, многообразны, нередко иррациональны, поэтому не всегда поддаются анализу.

В методике важен аспект реагирования, ситуативного поведения человека в условиях моделируемого стресса. В качестве стрессового фактора
в нашем случае выступает фактор внешней среды — дождь.

Дождь представляет собой амбивалентный символ. Есть люди, которые любят дождь, есть те, у кого он вызывает дискомфорт. Предлагая людям нарисовать человека под дождем, видно, что одни рисуют жизнерадостные картины, другие — совсем наоборот.

Для более полного понимания клиента важно посмотреть, как он «ведет себя» под дождем. Это даст нам возможность либо обратиться к его внутренним ресурсам (если восприятие дождя жизнерадостное), либо проработать способы преодоления жизненных трудностей (если мы видим «плачевную картину»).

Этот метод особенно полезен для диагноста, интересующегося силой эго ребенка. Применение этой процедуры совместно с другими тестами позволяет консультанту ответить на следующие вопросы:

1. Каким образом изучаемый отреагирует на ситуацию стресса?
2. Какими личными ресурсами он располагает, чтобы функционировать в среде, вызывающей беспокойство?
3. Может ли тестируемый успешно планировать свое поведение в ситуациях, вызывающих беспокойство?
4. Какие виды защиты (например, отрицание, отступление) он использует в трудных для него ситуациях?

Часто тестируемый выражает чувство своей неспособности и «покинутости», рисуя мокрого человека, без какого-либо прикрытия. Такой рисунок отражает также отсутствие уважения к самому себе и вероятнее всего нерешенные проблемы с независимостью. Его автор не имеет мотивации к избеганию неполезных ситуаций и не подготовлен принять вызов, если он будет рассчитывать на свои силы. Человек, не чувствующий себя угнетенным и не впадающий в панику перед лицом стресса, обычно рисует защитную одежду или, например, зонтик. Люди, которые не могут справиться с мельчайшим беспокойством, скорее всего, нарисуют себя, мечущихся панически, не имея возможности убежать.

Спорным моментом в использовании данного теста является вопрос
о том, с какого возраста целесообразно его использовать. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов считают, что до 8—9 лет рисунки человека под дождем являются малоинформативными.

***Организация процедуры тестирования***

Материалы: лист белой бумаги формата А4.

Инструкция:«Нарисуйте человека под дождем».

Время рисования: обычно 20—25 минут.

После рисования психолог организует обсуждение.

***Примеры вопросов психолога***

1. Сколько лет человеку под дождем?
2. Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
3. Что ему больше всего хочется сделать?
4. Дождь пошел неожиданно или согласно прогнозу?
5. Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это
неожиданность?
6. Любите ли вы дождь?
7. Если да — почему?
8. Если, нет — почему?
9. Если человеку под дождем плохо, то чем ему можно помочь?

Психологический анализ рисунков предусматривает учет некоторых параметров, отражающих исследуемые сферы внутреннего мира испытуемого:

**Эстетика рисунка:** Рисунки эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно или небрежно. Признак указывает на наличие либо отсутствие ресурсов.

**Размер рисунка:**Имеет значение размер человеческой фигуры, капель дождя и других значимых объектов. Важно соотнести размер человеческой фигуры с размерами негативных объектов.

**Размер фигуры:** Маленькие размеры фигуры в рисунке «Человек под дождем» могут свидетельствовать об ощущении собственного бессилия, потребности в поддержке. Иногда размер фигуры резко увеличивается до такой степени, что ногам не хватает места на листе. Это также является признаком ощущения бессилия, потери опоры, «почвы под ногами».

**Расположение относительно центра:**В рисунке «Человек под дождем» нередко «теряется центр». Это свидетельствует об ощущении внутреннего дискомфорта, потери ощущения «стержня», «центра» вследствие действия неблагоприятных факторов.

**Характер действий человека, стиль поведения под дождем:**Изображение двигающегося человека под дождем свидетельствует о склонности к активным действиям. Важно, какого они характера. Человек под дождем может спасаться бегством, спокойно идти, прыгать от радости, лежать или сидеть в луже, — все это покажет характер действий человека в условиях действия неблагоприятных факторов.

**Цвет:**Нередко в рисунке «Человек под дождем» используются отвергаемые цвета или, наоборот, предпочитаемые. Цвет позволит определить бессознательное отношение к дождю, себе, ситуации.

**Пол:**Часто под дождем «меняется пол». Пол показывает преимущественную модель поведения в условиях действия неблагоприятных факторов. Можно действовать по «мужскому» или «женскому»«типу». «Мужской тип» свидетельствует о том, что автор рисунка склонен проявлять активность, ответственность, принимать решения, искать выход. «Женский тип» отражает пассивность, доминирование интуиции, чувствительность, ранимость, избегание и пр. Когда автор меняет пол, это говорит об изменении стиля реагирования и поведения.

**Возраст:**Нередко меняется возраст человека. Он становится либо старше, либо младше своего биологического возраста. Увеличение возраста «под дождем» может говорить о стремлении проявлять мудрость, зрелость в сложных ситуациях, а также может свидетельствовать о потребности в поддержке, добром совете. Рисование ребенка под дождем указывает на проявление детского начала в авторе. Какой характер носит актуализированное детское начало, можно увидеть из образа действий
и настроения изображенного ребенка. Если он плачет, сидя в луже, — можно предположить проявление инфантилизма и бессилия в сложных ситуациях. Если он радуется, танцует, бежит за радугой, — вероятно, это можно использовать как творческий ресурс противостояния стрессу. Также подобная картина может отражать проявление потребности в личностном росте.

**Средства защиты от дождя:**Традиционно в рисунке «Человек под дождем» рисуют зонт, плащ, накидку. Человек надевает средства защиты и продолжает заниматься обычными для себя делами — это естественно. Однако бывает, что человек хоть и находится под зонтом, но от дождя его это не защищает — капли проникают всюду. Подобное положение дает психологу сигнал о том, что прежние способы реагирования, защиты, противостояния стрессу исчерпали себя и требуется проработка нового стиля сопротивления неблагоприятным воздействиям. Встречается и другая картина. В рисунке «Человек под дождем» изображена фигура
в непроницаемом плаще, с зонтом, а дождь и тучи не нарисованы. Такая картина характерна для человека «чрезмерно защищенного», который всегда «готов к удару». Безусловно, он успешен в противостоянии стрессу, но какого напряжения это требует! «Стоит ли игра свеч», предстоит решить автору совместно с психологом.

**Лужи, тучи:**Туча — источник дождя. Лужа — след от дождя. Бывает, что туча символизирует конкретную стрессовую ситуацию в реальной жизни человека. Лужи рисуют люди чувствительные, долгое время переживающие последействия стресса.

**Дополнительные образы** (солнце, радуга, растения, предметы, объекты окружающего мира):Дополнительные образы, имеющие позитивное символическое значение (солнце, радуга, дерево и др.), могут являться указанием на проявление ресурсов психологической адаптации. Образы, имеющие негативное символическое значение, усугубляют ситуацию стресса и конкретизируют содержание неблагоприятного воздействия.

**Общий эмоциональный фон:**Позитивный/негативный.

Собственно, активность фигуры человека под дождем, появление позитивных символов и другие признаки уже свидетельствуют о наличии ресурса противостояния неблагоприятным воздействиям.

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии
потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в условиях неблагоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над совершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование осмысленного отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации
и личностного совершенствования.

##### Методика «Рисунок семьи в образах животных»

Благодаря работам С. Кауфмана, В. Хьюлса, Р. Бернса, А. Захарова,
Т. Хоментаускаса методика «Рисунок семьи» получила широкое распространение. Традиционно цель теста «Рисунок семьи» — выявление особенностей внутрисемейных отношений. Благодаря рисованию ребенком семьи и беседе с ним оказывается возможным оценить особенности его восприятия и переживания отношений в семье.

Материалы: лист белой бумаги формата А4, набор цветных карандашей.

Перед началом тестирования психолог просит клиента удобно устроиться за столом; кладет перед ним лист бумаги и комплект из восьми цветных карандашей. Далее дает инструкцию:«Нарисуйте свою семью
в образах животных».

Традиционно после рисования принято задавать клиенту уточняющие вопросы. Необходимо выяснить существенные особенности изображенных фигур, узнать их характер, склонности, специфику взаимоотношений друг с другом.

***Примеры вопросов психолога***

1. Расскажите, пожалуйста, о каждом животном подробно: какой
у них нрав, повадки, что они любят, чего не любят.
2. В каких отношениях животные между собой находятся?
3. Кто за кем охотится?
4. Кто от кого спасается?
5. Что является самым главным для каждого животного?
6. Чем можно помочь этим животным, чтобы они жили дружно?

Если психолог работает с семьей (а это логично, когда речь идет о рисовании семьи), важно подвергнуть тестированию всех ее членов. Только в этом случае можно обладать наиболее полной информацией об особенностях внутрисемейных взаимоотношений, месте и роли каждого, бессознательных идентификациях и многом другом. «Полный комплект» рисунков семьи собрать, конечно, чрезвычайно сложно, но очень полезно, ибо перед психологом разворачивается сложный сюжет внутрисемейных отношений.

Технология анализа психологической информативности рисунков содержит три шага.

***Шаг первый: понимание
символического значения инструкции***

Инструкция к рисованию представляет собой некий посыл бессознательному клиента и актуализирует определенные пласты его внутренней жизни. Она задает направление ассоциативному процессу, в котором участвуют воображение и жизненный опыт клиента.

*«Нарисуйте свою семью в образах животных»*— рисунок на эту тему можно условно определить как «конфликтный образ» семьи. Надо сказать, что немало взрослых людей с высоким уровнем личностного развития затрудняются изобразить себя и членов своей семьи в образах животных. Они говорят, что преодолели свое «животное начало». Дети же охотнее изображают семью в образах животных. Может быть, оттого, что им легче идентифицировать себя с животными, чем с людьми.

Для психолога чрезвычайно важно, в образе какого животного изображает себя автор рисунка. Эта информация может быть использована психологом в качестве проявления ресурса. В этом случае требуется более глубокое знакомство с символическим значением животного.

Символическое значение животного проявляется на трех основных уровнях:

1. Личный, субъективный уровень, содержащий характеристику животного автором;
2. Природный, объективный уровень, содержащий биологическую характеристику животного, знание о его повадках, характере и особенностях;
3. Глубинный, культуральный уровень, содержащий информацию об архетипическом символизме животного, отражающий межкультурное единообразие приписываемых ему качеств и свойств.

Символическое значение животного становится особенно важным
в психологической практике тогда, когда ребенок жестко идентифицирован с некоторым животным. Он постоянно рисует его, собирает коллекцию его изображений, копирует повадки, особенности (обычно данный феномен распространен в возрастном интервале от 4 до 7 лет). Естественно, ребенок рисует себя в образе любимого животного. В этом случае работа психолога направлена на то, чтобы помочь ребенку отделить свое «Я» от образа животного.

Итак, «семья в образах животных» покажет психологу систему бессознательных, инстинктивных взаимоотношений в семье, отразит «конфликтный образ».

***Шаг второй: описание рисунка
 и понимание содержания информативных признаков***

*Группа общих признаков.*Это признаки, характерные для всех рисунков семьи.

*Группа дополнительных признаков.*Это признаки, появляющиеся
в связи с метафорической инструкцией. Они связаны с символическим значением изображенных образов, характером взаимоотношений между персонажами, родовидовой принадлежностью и пр. Рассмотрим общие признаки рисунков семьи.

*Эстетика изображения.*Если рисунок выполнен с любовью, желанием, аккуратно, опрятно, линии и цвета его гармоничны, — мы получаем эстетическое удовлетворение. Причем оно может даже не зависеть от техники исполнения и мастерства художника. Стремление к красоте является проявлением эстетических потребностей человека и может быть реализовано даже при отсутствии художественных способностей. Если психолог видит, что автор не придает особого значения эстетике, он может отметить недостаточное развитие эстетической мотивации.

*Площадь (размер) рисунка.* Обычно рисунок занимает не все пространство листа, обязательно остаются невидимые белые поля. Мы воспринимаем размер рисунка как гармоничный, если автор оставляет
не менее 4 см от краев листа свободными. Нередко размер композиции слишком мал или слишком велик (выходит за невидимые поля), и в этом случае, рассматривая рисунок, мы ловим себя на ощущении дисгармонии. Слишком большой или слишком маленький размер композиции настораживает психолога и также свидетельствует о несформированном внутреннем чувстве гармонии.

*Смещение композиции относительно центра.* Данный признак относится к разряду «проблемных». Если центр композиции смещен вправо, влево, вверх или вниз, — это также свидетельствует о несформированном внутреннем чувстве гармонии и единого центра. Ощущение центра может быть потеряно в силу действия ряда травматических причин или
не сформировано в связи с неблагоприятными условиями развития и воспитания либо психическими особенностями ребенка. Символическое значение центра — Совершенство, точка интеграции индивидуально-личностных процессов; точка, на которой сходятся силовые линии и от которой они расходятся. Теряя центр, человек теряет внутреннюю точку опоры, равновесия и гармонии. Собственно основная задача психологической работы заключается в том, чтобы сформировать или найти внутренний центр, Самость, стержень личности.

*Соразмерность фигур друг другу и листу.* Когда размер фигур адекватен полу и возрасту членов семьи, это гармонично. Однако нередко фигура одного из членов семьи рисуется либо слишком большой, либо слишком маленькой. Такое положение указывает на особое отношение автора
рисунка к данному члену семьи. Обычно чрезмерно большая фигура трактуется как признак значимости этого члена семьи для автора рисунка. Правда, в этом аспекте важен характер изображения: если фигура изображена небрежно, закрашена или ей не хватает некоторых частей тела, то можно говорить об амбивалентных чувствах автора. Он и привязан,
и уважает, и любит, но в то же время испытывает давление, тревогу или агрессию. Если автор рисует фигуру неадекватно маленькой, это, как правило, свидетельство отвержения данного члена семьи либо автором, либо значимым для автора лицом, либо семьей в целом.

*Расстояние между членами семьи.*Если отношения в семье стабильные, ровные, гармоничные, автор изображает всех членов семьи на примерно равном небольшом расстоянии друг от друга (расстояние может колебаться от 10 до 40 мм). Иногда члены семьи держатся за руки. Однако это обстоятельство не должно слишком радовать психолога. Нередко авторы выдают желаемое за действительное. Особенно некоторые мамы любят изображать семейную идиллию, скрывая неблагополучие. Но бывает, что семья в действительности является дружной и в ней принято оказывать друг другу поддержку.

*Наличие предметов между членами семьи.*Предметы между членами семьи, с одной стороны, представляют собой препятствия, преграды, средства защиты. С другой стороны, символическое значение предметов может быть созидательным и конструктивным и отражать определенную грань взаимоотношений между членами семьи. Поэтому психологу важно определить функциональную и символическую нагрузку предмета
и только после этого строить психологическую интерпретацию данного признака.

*Наличие дополнительных образов.*Дополнительными являются образы, не связанные с членами семьи и контекстом ее изображения. Например, домашние животные, солнце, радуга, растения. Конечно, появление домашних животных, если они являются любимцами семьи, совершенно естественно. Насторожить психолога должно появление животных,
не являющихся «членами семьи». Появление солнца или радуги также амбивалентно. С одной стороны, это указывает на потребность в энергии, свете, тепле, с другой — является признаком ресурса семьи.

*Контекст изображения.*В рисунке семьи мы не задаем определенный контекст, автор его выбирает сам. Например, он изображает семью за обеденным столом дома, или в гостях у бабушки, или семья находится на пикнике, работает на даче. При этом контекст является тем, что объединяет членов семьи. Вероятно, изображение семьи в определенном контексте связано у автора с определенной ситуацией, когда все собираются вместе, испытывают определенный эмоциональный подъем, единение.

*Близость членов семьи между собой.*Данный признак проявляется через общие цветовые пятна, элементы одежды, образ действий, характер изображения. Одним из наиболее информативных признаков является цвет. Например, автор раскрашивает себя и маму одним цветом, который в ряду цветовых предпочтений стоит на первом месте. Это дает основание предположить, что между автором и его матерью существует позитивная связь, понимание, любовь или автор страстно желает этого. Интересно, что на разных рисунках автор может идентифицировать себя с разными членами семьи.

Дополнительные признаки адресуют психолога к символическому анализу изображенных персонажей. Для понимания тонкостей внутрисемейных взаимоотношений психологу важно задать себе несколько вопросов:

1. Не являются ли животные, в образах которых изображаются члены семьи, антагонистами по отношению друг к другу?
2. Принадлежат ли они к одному роду, виду, категории?
3. Если они разные по родовидовой принадлежности, каким образом они могут строить друг с другом конструктивные взаимоотношения?

Чтобы понять содержание дополнительных признаков, психологу
недостаточно рисунков, необходимо расспросить автора и уточнить символическое значение изображенных образов.

***Шаг третий: определение «гармоничных» и «проблемных»***

***потребностей автора рисунка и формулировка
перспективных задач психологической работы***

Доминирующей потребностью, которую отражает рисунок, является потребность в принадлежности и любви. И это естественно, ибо именно семья либо удовлетворяет эту потребность, либо фрустрирует. Потребности безопасности и защиты, самоуважения и личностного совершенствования также могут требовать психологической работы.

Если речь идет о психологической работе с потребностью принадлежности и любви, главная задача — оказать содействие гармонизации внутрисемейных взаимоотношений. Психолог должен построить работу таким образом, чтобы, с одной стороны, способствовать принятию автором рисунка отдельных членов семьи, с другой — содействовать принятию автора рисунка членами семьи.

##### Методика «Метафорические автопортреты»

Метафорический автопортрет — это автопортрет в любом образе: сказочного персонажа, мифологического героя, предмета или представителя фантастического и реального миров. Для понимания основной идеи метафорических автопортретов главное — разделить понятия «волшебства» и «колдовства».

Если мы перенесем метафору волшебства и колдовства во внутренний мир человека, то окажется, что:

1. Волшебство связано с системой жизненных ценностей созидания, самоактуализацией, идеальным образом «Я»;
2. Колдовство связано с проявлением теневых сторон человека, уязвленных аспектов его личности, деструктивными психологическими
защитами, склонностью к разрушительному манипулированию.

Подвергаясь влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, деструктивному манипулированию со стороны окружающих, человек воспринимает себя в метафорическом смысле заколдованным. При этом
повышается уровень тревожности, появляется агрессивность, суетливость, дисгармоничность.

Клиенту дается задание: *«Нарисуйте, во что бы вас могли заколдовать»* (при этом допускаются уточнения: заколдовать может злая ведьма, колдун
и пр.). Психологический анализ рисунка строится на символическом значении изображенного.

Но любое колдовство обратимо, и всегда можно найти действие, которое позволит «расколдоваться». Однако, побывав в состоянии «заколдованности», герой не может быть прежним, он обязательно должен измениться, стать лучше, приобрести новые качества, способности и возможности.

Чтобы увидеть, к какому чудесному образу может прийти человек, психолог дает ему задание: *«Нарисуйте, в кого бы вас превратил Добрый Волшебник».*

*Символическое значение метафорических автопортретов*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тема метафорического автопортрета*** | ***Символическое значение*** |
| проблемное | ресурсное |
| «Во что бы меня заколдовали» | Отражает «уязвленное Я», теневые аспекты личности автора, отношение к давлению со стороны внешней среды, разрушительные тенденции автора; содержит информацию о факторах, сдерживающих личностное развитие, препятствия | Ресурсы терпения. Символическое значение образа прояснит источники, откуда автор черпает ресурсы терпения, способности противостояния неблагоприятным воздействиям |
| «В кого бы меня превратил Добрый Волшебник» | Нереальность образа, недостижимость заявленного состояния, в связи с этим может актуализироваться комплекс бессилия, апатия, скепсис, недоверие | Отражает «идеальное Я», созидательные аспекты личности, идею самоактуализации, ресурсные возможности, энергию, образ цели |

Психологический анализ строится на понимании личного и глубинного символизма изображенных героев,для понимания которого потребуется «Словарь символов», для прояснения личного смысла образов психолог задает уточняющие вопросы.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тема метафорического автопортрета*** | ***Примеры вопросов психолога*** |
| «Во что бы меня заколдовали» | Расскажите об этом образе: какой он? Какими качествами он обладает? Как произошло колдовство? Это наказание, проявление чьей-то злой воли или досадная случайность? Чего желает заколдованный персонаж? Что нужно сделать, чтобы его расколдовать? Что мешает «расколдоваться»? Каким он станет, когда расколдуется? |
| «В кого бы меня превратил Добрый Волшебник» | Расскажите об этом образе: какой он? Какими качествами он обладает? Какую новую силу приобрел персонаж в связи с добрым волшебством? В каких ситуациях реальной жизни вам могут потребоваться качества и возможности этого героя? Каким самым важным качеством, способностью обладает этот персонаж? |

Далее психолог может использовать эту информацию для создания коррекционных сказок для клиента.

Приложение 2

##### Ночной гость(психотерапевтическая сказка Владимира Астапчика)

Когда все гости разошлись, и надо было идти спать, я услышал тихий голос ниоткуда: «А может, чаю еще попьем?».

Первым желанием было куда-то убежать, но бежать было некуда, это была моя единственная квартира, и, пересилив страх, я сказал вслух: «Поздно уже, пора спать». И тот, ниоткуда, просто сказал: «Спокойной ночи» и замолчал. Но спать мне уже расхотелось, а разговаривать с голосом из ниоткуда было страшно.

И вдруг опять этот голос насмешливо-весело спросил: «Тебе страшно, наверное, очень. Боишься, да?». Собравшись с духом, я честно ответил: «Да, побаиваюсь». — «Да не бойся, мы с тобой давно знакомы», —успокаивающе произнес голос из ниоткуда.

Я сразу стал перебирать в памяти всех своих знакомых, но, к сожалению, этот голос слышал впервые. Но опять, собравшись с духом, спросил: «Извините, конечно, но я вас что-то не припоминаю. Может, вы мне напомните, когда и где мы встречались».

Как он стал смеяться, это невозможно описать. Это надо было слышать. Такой заразительный смех бывает только у школьных весельчаков-разгильдяев. Они на уроке вдруг начинают ни с того ни с сего так заливаться, что вскоре весь класс весело хохочет, сам не зная над чем.

Вот так я ржал минут десять, не зная над чем и не зная с кем. Потом утер выступившие слезы, веселье прекратилось, и голос поинтересовался: «А ты на конях еще ездишь, не трусишь, как раньше?».

Как я возмутился: «Это я трушу?! Да я никогда лошадей не боялся!». Но голос с сожалением произнес: «Да! Врать тоже не перестал!».

В голове моей мысли гудели пчелиным роем: кто он такой, откуда меня знает, может, вместе со мной конным спортом в детстве занимался? Но ответа себе найти не смог. И чтобы как-то прийти в себя, пошел на кухню и поставил на плиту чайник. Достал две чашки и поставил на стол. Печенье в доме я не держал, но мои любимые конфеты «Серенада», к счастью, всегда были, они и украсили наш стол. Но голос почему-то молчал.

За окном стояла густая темная ночь, звезды показывались в редких проталинах и снова скрывались за темным ночным покрывалом, сотканным из туч и облаков. А совсем недалеко шумело море; наверное, начинался шторм. И вскоре
в окна стал биться ветер, пытаясь проникнуть ко мне на кухню. Может быть, тоже чаю захотел. А может, захотел разбить стекло.

Мне ужасно нравится наблюдать за непогодой за окном, когда вокруг все свистит и бушует, а ты сидишь в тепле, припав лбом к стеклу, и смотришь на эту чехарду. Ветер рвет покрывало из облаков, его куски разлетаются по всему небу, и как ярко сияют звезды на черном полотне ночи. А вскоре появляется луна
и освещает мягким светом барашки пены на гребнях разбушевавшихся волн. Как мне нравится эта живая картина за окном, написанная великим художником — стихией!

Не удержавшись и не дождавшись своего странного ночного гостя, я одеваюсь и иду в ночь на берег моря. На улице ветер рвет завязанный узлом на шее шарф. Хлещет порывами по щекам, пытаясь загнать обратно домой. Видно, боится, что я узнаю какие-то его тайны.

Но я все равно иду по узкой дороге среди темного леса к морю. Издалека видно, как над дюнами вздыбливаются огромные волны, обрушиваясь на песчаный пляж, пытаясь огромными водяными языками дотянуться до ближайших сосен.
Я бреду по пляжу, отбегая от назойливых волн ближе к лесу. А ветер все не может успокоиться и крутит вокруг меня вихри песка и морских слез.

Кажется, что в ночи все спряталось, замерло и ждет — кто же победит. Но тут не бывает победителей и побежденных, это просто картины, которые рисует
великий художник.

Вдали вспыхивает маяк, ободряя меня и предупреждая далекие корабли. Понемногу ветер начал меня побеждать, забираясь под куртку и даже каким-то образом в штанины. Концы пальцев совсем онемели от холода, не помогли даже теплые перчатки. А бедный нос, исполняя роль флюгера, уже сам поворачивал к дому. Последние метры перед домом я уже бежал бегом. И ветер с треском захлопнул за мной дверь, как бы говоря: «И больше не высовывайся». Мысленно я пообещал этого не делать.

В доме было тепло, тихо, тут не завывал промозглый ветер, и тонкий аромат давно заваренного и уже остывшего чая висел в воздухе, возбуждая желание согреться этим спасительным напитком. Не успел я зажечь на кухне газ, как опять раздался знакомый голос: «Да, чайку бы сейчас не мешало, что-то я замерз на этом ветродуе».

Во мне от неожиданности все вздрогнуло, и я замер с зажженной спичкой
в руке. Мне казалось, что стоит мне обернуться, и я увижу, кто со мной разговаривает. Но все мои попытки были безуспешны. Я крутился как юла вокруг своей оси, но никого, увы, не видел. Потом, взяв себя в руки, я спросил: «Ты что, был со мной на море?». — «Да, был. А что, ты меня не заметил?», — ответил голос
и опять, как в первый раз, весело рассмеялся. «Ишь, какой смешливый, — подумал я, — ходит за мной по пятам».

Над чашками тонкой струйкой поднимался пар. Одна чашка была предназначена для моего ночного невидимого гостя, другая для меня. Я сидел за столом возле окна, рядом с плитой, на своем любимом месте. А чашку для гостя я поставил на другом конце стола, напротив себя. Чай был ароматным, и три ложки сахара сделали его вкусным и сладким.

Я медленно его потягивал через край чашки, немного обжигая губы, но мне всегда доставляло удовольствие пить очень горячий чай.

Когда я путешествовал в поисках пришельцев из других миров по далекой тайге, темными морозными ночами мы отогревались вот таким сладким горячим чаем. Наши обожженные губы с удовольствием тянули кипяток, согревая все внутри. Даже на сердце становилось намного теплее. Мы вспоминали далекий родной дом, и никакой мороз нам был не страшен.

Я с детства не любил кашу, а там далеко, у пылающего костра, среди бесконечной тайги, наворачивал ее за обе щеки, и не надо было меня упрашивать.
А потом мы опять разогревали в походном котелке чай, и начинались долгие истории и рассказы, от которых тоже становилось теплее.

И тут я увидел, что напротив меня за столом кто-то сидит; сквозь его прозрачную фигуру я видел дверной шкаф, холодильник и спинку стула, на котором он сидел. Но я точно разглядел, что это был мальчишка. На нем, кроме смешных трусов до самых колен, больше ничего не было, но и не было заметно, что ему прохладно.

Я торжественно объявил: «Я тебя вижу, и ты совсем еще маленький, но скажи мне, кто ты и откуда?». Малыш положил руки на стол, положил их одна на другую, как на школьную парту, посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Я пришел
к тебе из своего сна, — мне очень хотелось узнать, кем я буду, когда вырасту». Мне стало не по себе: напротив меня сидел я же сам, но лет на тридцать моложе.

Эти прозрачные очертания даже отдаленно не напоминали мою нынешнюю фигуру, но мне были так знакомы эти острые коленки, торчащие ребра и вихрастая голова с большими ушами. Ну, конечно, и глаза, любопытные и стреляющие взглядом из одной стороны в другую.

Он то рассматривал электрический чайник (который не работал уже целую неделю), то смотрел на кухонную люстру с неподдельным удивлением. Потом произнес: «Если расскажу ребятам — ни за что не поверят, скажут, что я как всегда вру» и посмотрел на меня с просящим выражением, чтобы я как-нибудь это подтвердил.

Но он был неглупым малым и быстро понял, что это невозможно — ведь это был просто сон. Малыш посмотрел в темень через окно и, указав пальцем по направлению к морю, сказал: «А тут рядом наша дача».

Я, соглашаясь, кивнул, но не стал его расстраивать, рассказывая, что там уже много лет живут другие люди. И каждый раз, когда я иду гулять на море с собакой, всегда вспоминаю, как бегал вот таким малышом по дюнам или поздно вечером забирался на крышу маленького дачного домика и, затаив дыхание, смотрел нанебо, усыпанное звездами. Мне было так интересно, кто там далеко живет,
и почему они не прилетают ко мне, ведь я их так жду, чтобы они взяли меня
с собой, показали другие миры и рассказали по секрету что-то очень важное для Земли. И я бы спас весь мир от страшной опасности. Но, к сожалению, люди
не могут читать мысли друг друга, и соседи по даче считали меня просто страшным шалопаем, за которым надо обязательно следить, чтобы он чего-нибудь
не натворил.

Этот малыш из моего детства даже и знать еще не может, что многие и сегодня считают меня довольно странным и необычным, но сейчас мне это даже
немного льстит, — все-таки не такой, как все.

«Слушай, а что это за двое мальчишек спят у тебя в маленькой комнате?» — спросил мой маленький гость. Мне стало так смешно — он спросил о своих будущих детях, о которых ему сейчас еще и думать рано. Но я сказал ему, кто они.

Как он обрадовался! И стал просить, чтобы я их разбудил. Ему хотелось
немного с ними поболтать. Но я его убедил, что этого делать нельзя, потому что, может быть, они сейчас тоже во сне узнают, кем они станут, когда вырастут. Он немного расстроился, но уже через минуту снова спросил меня: «Как ты думаешь, когда я проснусь, я вспомню, что был у тебя в гостях?». Я с сомнением покачал головой и ответил: «Ведь я же не помню». — «Да, ты знаешь, вот иногда приснится — и все-все помнишь: как прыгаешь, отталкиваясь от земли, до самых небес или сидишь на карнизе шестиэтажного дома, и ни капельки не страшно», — и он с сожалением улыбнулся. «А иногда утром проснусь — и ничего не помню. Слушай, а может, я к тебе уже приходил?». Я отрицательно покачал головой: «Нет, это в первый раз».

В это время из спальни вышла моя жена, зашла на кухню, странно на меня посмотрела и сказала: «Ты чего не спишь, сидишь тут, чего-то бормочешь... Иди ложись». Она спросонья не смогла разглядеть моего маленького гостя. А может, видеть его мог лишь я. А он так настороженно смотрел на нее и, когда она ушла, спросил: «Слушай, а что это за рыжая тетка?» — кивнув головой в сторону спальни. «Знаешь, это моя жена, но ты не думай, она добрая, просто совсем сонная», — постарался я его успокоить. Но он так насупился и смотрел на меня явно недружелюбно, а потом, собравшись, спросил: «А как же Ритка, как ты мог ее
бросить?».

И тут я вспомнил самую первую симпатию моей жизни. Это была моя соседка по даче, стройная, веселая девчонка. Она мне нравилась больше всех девчонок на свете. А когда мы с ней первый раз поцеловались в кустах сирени, для меня перевернулся весь мир. И я представлял ее своей будущей женой. Мы с ней мечтали
о том далеком времени, когда мы вырастем и у нас будет много детей. Но это были просто детские мечты, которые рассеялись как утренний туман.

Но как я мог это объяснить мечтателю, фантазеру, которому было только двенадцать лет, и для него лучше нее не было девчонки на всем свете? И все-таки
я сказал ему: «Понимаешь, она, когда выросла, то встретила другого мужчину,
и у них сейчас тоже есть дети, правда, две девчонки, а не мальчишки, как у меня. Нуа я, разумеется, встретил другую девушку, мы с ней друг друга полюбили
и поженились. Ты не расстраивайся, мы с Риткой дружим и иногда семьями встречаемся». Малыш пожал плечами и сказал: «Не знаю, мы бы с Риткой никогда не расстались». В кухне повисло молчание, мой гость, видно, на меня обиделся и не хотел со мной разговаривать. Уж я-то его хорошо знаю: если что не по нему, вот так замкнется — и все, отец даже не мог напугать ремнем. Но я знал
и его слабые стороны. Он ужасно любил истории о путешествиях. И я, как бы невзначай, сказал: «А знаешь, я на Камчатке был, лазил по вулканам, летал там на вертолете, а медведей там столько видел, что ты даже представить себе не можешь, их там так много, как кошек у нас во дворе было».

Он весь преобразился, его глазенки засверкали, и он сказал: «Врешь, наверное». — «Не вру, зуб даю», — и я щелкнул ногтем по зубу. «Вот здорово, значит, и я там побываю!». И просительно добавил: «Ты, главное, побольше езди, это же так интересно!». Но потом почему-то опять насупился и замолчал, и у него было такое выражение лица, как будто он хочет о чем-то спросить, но боится. Я это заметил и попросил его сам: «Ты можешь спрашивать меня о чем захочешь, давай».

Он еще долго собирался, а потом наконец спросил: «Это самое главное, зачем я к тебе пришел... Скажи мне, ты стал космонавтом?». И его глаза с надеждой смотрели на меня, ожидая, что я отвечу.

И я вспомнил то детское звездное небо, когда невозможного просто не существует и наши мечты кажутся нам явью. Мы представляем себя героями за штурвалами космических кораблей, да в те мгновения мы ими и являемся, и покоряем просторы вселенной в своих мыслях.

Соврать ему я просто не мог, но слов успокоения не нашел, просто сказал: «Не получилось». Он положил голову на свои маленькие ладони и заплакал. Не выдержал и я. Мы с ним сидели за чайным столом, и слезы бежали по нашим щекам, как убежавшие вдаль мечты. Да, я очень хотел стать космонавтом, но, к сожалению, не сложилось, как и многое другое.

А за окном начинало понемногу рассветать, ветер разогнал громады облаков, и небо стало совершенно чистым и полным утренних звезд. Мой маленький гость допил свой чай и спросил: «А кем ты стал?».

«Знаешь, малыш, я очень много работаю и путешествую по свету, а еще я пишу сказки для детей».

«Ты пишешь сказки для детей?!» Если бы вы знали, как он обрадовался. «Значит, я буду сказочником! Да это же еще и лучше, чем космонавтом! Ведь меня будут знать все дети на земле!». Он так громко выражал свою радость, что я испугался второго прихода своей жены. Потом он взобрался ногами на стул и громко сказал: «Это классно!» — и исчез.

Я остался один на своей кухне, весь дом понемногу просыпался, звеня будильниками и свистя чайниками. Наступало утро.

Приложение 3

##### Проективная методика «Карта сказочной страны»Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д. Б. Кудзилов

Авторы разработали методику, позволяющую определить образ цели клиента, — «Карта сказочной страны».

Создание индивидуального образа цели (осознанного и неосознанного стремления человека) является актуальнейшей задачей каждого человека. Без собственного образа цели человек не может построить программу конструктивной самореализации. Потребность в самоактуализации, личностном совершенствовании
и система ценностей являются системообразующими факторами процесса формирования образа цели. При этом возможности, таланты, способности человека становятся инструментами для достижения цели; а ценности — нравственными ориентирами, позволяющими «не сбиться с пути».

Авторы методики предлагают различные варианты образов цели, формируемых различными группами потребностей (см. таблицу).

*Образы цели, формируемые различными группами потребностей*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Группа потребностей*** | ***Образ цели*** |
| Психофизиологические потребности | Приобретение чувства сытости, ощущений телесного комфорта и сексуального удовлетворения |
| Потребность в безопасности и защите | Достижение чувства комфорта и защищенности. Отдых, спокойствие |
| Потребность в принадлежности и любви | Достижение ситуаций, в которых можно испытать ощущения, что ты принят, понят, любим, почитаем |
| Потребность в самоуважении | Приобретение ощущений собственной силы, уверенности, ума, способностей, возможностей. Переживание чувства нужности, востребованности |
| Потребность в знаниях | Переживание ощущения постижения нового, важного; приобретение чувства ясности, понятности, объяснимости явлений; проживание ощущения соприкосновения с Истиной |
| Эстетические потребности | Переживание ощущения красоты и гармонии |
| Потребность в самоактуализации, личностном совершенствовании | Переживание чувства внутренней гармонии, выполненного долга, реализованности собственных талантов и возможностей |

Итак, все потребности продуцируют образ цели, связанный с переживанием определенного состояния — состояния удовлетворенности. Именно оно является показателем того, что цель достигнута. Для каждой группы потребностей — свое состояние удовлетворенности.

Понятно, для того чтобы прийти к цели, необходимо построить программу ее достижения. При этом, чем ниже стоит определенная потребность в иерархии, тем легче построить программу. Поэтому многие люди ограничивают себя реализацией образов цели, сформированных первыми тремя группами потребностей.

Образ цели авторы методики сравнивают с айсбергом. Его видимая часть — это осознаваемый образ цели. Невидимая часть айсберга — неосознаваемый образ цели и связанный с ним способ ее достижения.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В возрастном промежутке от 10 до 15 лет с помощью данной методики можно решить следующие задачи.

Накопить данные об индивидуальной динамике процесса формирования образа цели. Обследуя подростка многократно, можно увидеть, изменяется у него образ цели или является устойчивым. На основании этих данных можно составить прогноз относительно перспектив его психологической коррекции, сформулировать задачи психологической работы с ним.

Оценить эффективность психологической и воспитательной работы в учебном или коррекционном учреждении. Например, при «первом срезе», до проведения планируемых воспитательных или психологических мероприятий, было установлено, что у большинства подростков образ цели относился к первым трем группам потребностей (психофизиологические потребности, потребность в безопасности, потребности в принадлежности и любви). При «втором срезе», после проведения психологических или воспитательных мероприятий (спустя год-два), оказалось, что у большинства подростков образ цели связан с более высокими потребностями (например, потребностью в знаниях). Это является важным показателем эффективности используемых воспитательных или психологических программ.

В выпускных классах использование данной методики эффективно для сбора текущей информации о состоянии образа цели. Эта информация необходима для того, чтобы составить прогноз относительно социальной адаптации по окончании школы и при необходимости, в случае неблагоприятного прогноза, составить программу психологической коррекции образа цели.

ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ

***Материалы:***лист белой бумаги А4, цветные карандаши.

***Инструкция***

Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир — в сказочную, фантастическую страну.

Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться
к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно.

Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны.

Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою
ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, — решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе зачем отправляться в путь?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут
к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда — нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность
к путешествию по собственной внутренней стране.

Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то как будто бы совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу.

А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ.

СЕМЬ КЛЮЧЕЙ ОТ «КАРТЫ СКАЗОЧНОЙ СТРАНЫ»

***1. Энергия рисунка***

Энергия рисунка — это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта.

***2. Местоположение «флажка цели»***

Название территории, на которой расположен «флажок цели», — это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае
неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Другой пример — «флажок цели» находится на Поляне раздумий. Это означает, что в данный момент для автора актуален процесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может, он колеблется с принятием решения, или занят некоторой задачей, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным.

Еще пример — «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если «флажки целей» попадают на водную территорию, это часто свидетельствует о том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

«Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов. Каких — об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов*.*

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.). Это состояние будет относиться к определенной группе потребностей (таблицу потребностей и соответствующий образ цели можно еще раз посмотреть в начале этой статьи).

***3. Расположение «флажка цели» относительно центра карты***

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравновешивать разнообразные процессы в команде.

Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

*По горизонтали*

Левая, «женская» часть — символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы. Интроверсия.

Центральная часть — символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Правая, «мужская» часть — символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Экстраверсия.

*По вертикали*

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий. Реализацию планов. Землю, почву под ногами.

Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить
о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, — перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения.

Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

***4. Характер маршрута***

Теперь область наших исследований — маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом
и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

— Через какие территории пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом через Долину разочарований, затем через Пустыню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха).

Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Чаще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем».

— Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель
и верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью.
С одной стороны, это прекрасно. Но с другой — это может мешать им видеть маленькие чудеса повседневности.

Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно.

— Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?

Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

***5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода»***

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты).

Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» — в верхней.

Человек склонен идти от практики — к теории. Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем. Человек дела.

3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» — в нижней.

Человек склонен идти от теории — к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом перейти к делу.

4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» — в правой.

Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых
делах.

5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» — в левой.

Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния, имеет нюх, чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

***6. Урок путешествия***

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный момент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается.

Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

***7. Точка актуального состояния***

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели».

«Ключи» помогут провести психологической анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором.

Безусловно, для определения таких задач требуются опыт и навыки психологического анализа рисунков.

Приложение 4

##### Методика «Диагностика межличностных отношений с помощью сказки»

Для психодиагностики межличностных отношений чаще всего используются опросники и проективные методики. Существенная особенность опросниковых методов и в том, что они адресуются к осознанной информации клиента. Сказка же по своим свойствам являет противоположность опросникам. Одна из отличительных черт сказки как диагностического инструмента состоит в том, что у клиентов меньше возможности искажать или утаивать информацию, так как она извлекается из бессознательного и выражается на языке метафор, а не открытым текстом. При этом психолог не навязывает проблему для обсуждения, люди выбирают ее сами, этим указывая на то, что для них наиболее значимо в данное время.

Проведение диагностики с помощью сказки возможно без стимульного материала. Для проведения методики необходимы два человека, которые будут вместе сочинять сказку, и психолог — слушающий или ведущий протокол. Время и место не существенны. Сказка выгодно отличается тем, что это почти экспресс-диагностика, позволяющая за короткое время выявить характер межличностных отношений в диаде. Кроме того, сказка помогает наладить контакт между клиентами и психологом, что особенно важно для дальнейшей работы.

***Цель методики*** — показать возможности сказки как инструмента психодиагностики межличностных (диадных) отношений, стратегий поведения диады
в трудных ситуациях.

***О методике***

Особенность данного метода заключается в том, что он позволяет обследовать одновременно *пару людей*, сделать выводы о динамике их отношений и личности каждого. Используемая *процедура* предельно проста: испытуемым дается стандартная проективная инструкция: «Сочините вместе сказку», — никаких наводящих комментариев. Сочиняемый текст и особенности процесса взаимодействия партнеров заносятся в протокол. Соответственно, диагностическую информацию можно получать из двух источников:

1. Непосредственно из содержания сказки (сочиненный текст).

2. Из характера межличностного взаимодействия испытуемых в процессе сочинения.

В обоснование можно сказать следующее. В ходе сочинения сказки двумя людьми возникают индивидуальные проекции рассказчиков (в сказке находят отражение смысловые образования клиентов), но в большей степени актуализируется именно межличностная проекция (совместное семантическое пространство), так как люди, оказавшись вместе и занимаясь общим делом, невольно взаимодействуют так же, как это они делают в большинстве других ситуаций. Характер их отношений переводится на метафорический язык сказки — в сюжет вводятся типичные формы поведения и те затруднения, которые свойственны для данной диады в обыденной жизни. Сказка выступает как своеобразный экран, на который рассказчики проецируют свои отношения. Но экраном служит не только текст, но и сама ситуация совместной работы: то, как они общаются друг с другом в повседневной жизни, отражается на процедуре совместного сочинения сказки.

Если люди находятся в противоречиях, часто конфликтуют, то, вероятно, во время сочинения сказки они будут вводить конфликтующих персонажей (например, герой — антагонист). При этом каждый партнер будет пытаться положить
в основу сказки именно свой сюжет, они могут начать спорить о том, что должно последовать дальше. Например, один говорит, что царь, овдовев, жил в одиночестве до конца дней своих и тосковал по умершей супруге; другой может в противовес выдвинуть то, что ему кажется наиболее подходящим, предположим, что царь погоревал-погоревал и женился на другой. Это может свидетельствовать
не только о различии в целях между партнерами, но и о борьбе за право постановки общих целей. В жизни партнеры могут наивно полагать, что у них общие цели. Например, супруги живут вместе, как им кажется, потому что хотят иметь много детей и внуков, крепкую, счастливую семью до конца жизни. На самом деле, один из них может действительно преследовать эти цели, а другой — прямо противоположные: жить дома в спокойствии («Мой дом — моя крепость»), которому дети являются настоящей помехой. Причем нельзя упрекнуть пару в лицемерии, поскольку они могут не осознавать своих жизненных целей. И наоборот, если люди в повседневной жизни находят взаимопонимание, согласие, то, вероятно, сочиняя сказку, партнеры будут легче и быстрее строить сюжет, дополняя и подтверждая сказанное друг другом. Кроме того, чем более близки отношения в диаде, тем более эмоционально и событийно насыщенной будет сочиненная сказка, и тем больше информации о диаде можно извлечь из нее.

***Анализ текста***производится по следующей схеме:

*1. Тема* — то, о чем сказка. Это могут быть: дружба, любовь, испытание и т. д. По выбранной теме можно судить, что для данной диады является наиболее значимым.

*2. Роли* — то, с какими персонажами из сказки идентифицируются рассказчики. Какие еще персонажи введены в сказку и кому из реальной жизни они соответствуют.

*3. Инициатива* — начальный момент в осуществлении управления процессом взаимодействия со стороны одного из партнеров, обозначение его ведущей или направляющей роли.

*4. Дистанция* — межличностное расстояние, определяющееся количеством преград, стоящих на пути сближения людей. Преграды бывают внешние и внутренние. На наличие межличностной дистанции указывают различные признаки. Например, паузы в речи, ничем не обоснованный перевод разговора на другую тему, обилие физических преград и т. д.

*5. Пристройка* — обозначает вертикальную составляющую психологического пространства взаимодействия. Пристройка может быть сверху, снизу и на равных. Пристройка *сверху —* это стремление доминировать. Может выражаться в поучениях, осуждениях, высокомерных и покровительственных интонациях, взглядах сверху вниз и т. д. Пристройка *снизу* может выражаться в просьбах, извинениях, оправданиях, наклонах корпуса в сторону партнера и т. д. Пристройка *на равных —* это отсутствие пристроек сверху и снизу. Выражается в стремлении к сотрудничеству, повествовательных интонациях, вопросах и т. д.

*6. Преобладающие эмоции* указывают на то, что чувствует каждый из диады по отношению друг к другу.

*7. Цели*, которые преследуют персонажи, информируют о том, к чему тот или иной человек стремится, чего добивается.

*8. Типичные формы поведения* дают информацию о том, как преимущественно ведут себя партнеры в проблемной ситуации или при достижении целей.

*9. Затруднения* — состояние, вызванное наличием препятствия в достижении цели.

*10. Стратегии* — способы достижения целей и совладания с трудностями.

Предложенный план иногда оказывается избыточным, так же как в других случаях его составляющих явно недостаточно для полноценного анализа. Поэтому план необходимо корректировать для каждого случая, либо добавляя какие-то компоненты, либо удаляя их.

Диагностика межличностных отношений с помощью сказки может широко применяться в семейных консультациях, на производстве для диагностики межличностных отношений, для выявления причин межличностных конфликтов. Кроме того, надо отметить особое удобство методики в работе с детьми, в частности, в паре ребенок — родитель.

Приложение 5

##### Проективная методика «Дождь в сказочной стране»

Авторы данной методики Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д. Б. Кудзилов разработали процедуру, выявляющую эмоциональное реагирование человека на действие символического стрессогенного фактора, в этом случае — дождя. Методика исследует способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам.

В каких ситуациях психологу необходима информация о способности человека к противостоянию негативным влияниям?

Во-первых, в ситуациях, когда необходимо составить прогноз социальной адаптации ребенка или подростка (например, для выпускников школ, учебно-воспитательных учреждений); оценить, имеет ли подросток ресурсы для того, чтобы самостоятельно преодолеть трудности.

Во-вторых, в ситуациях, когда психологу необходимо составить индивидуальную программу социальной адаптации ребенка или подростка. В этом случае оценка способности к противостоянию «трудным ситуациям» позволит сформировать перспективные задачи психологической коррекции.

В-третьих, в ситуациях, когда перед психологом стоит задача профессионального отбора сотрудников на работу, предполагающую повышенную степень риска. В этом случае психологическая устойчивость и способность сопротивляться негативным воздействиям явится показателем профессиональной пригодности.

Применение этой процедуры со­вместно с другими тестами позволяет психологу ответить на следующие вопросы:

1. Каким образом изучаемый отреагирует на ситуацию стресса?
2. Какими личными ресурсами он располагает, чтобы функционировать
в среде, вызывающей беспокойство?
3. Может ли тестируемый успешно планировать свое поведение в ситуациях, вызывающих беспокойство?
4. Какие виды защиты (например, отрицание, отступление) он использует
в трудных для него ситуациях?

Авторы методики утверждают, что до 8—9 лет рисунки на эту тему являются малоинформативными.

**Организация процедуры тестирования**

*Материалы:* лист белой бумаги формата А4;

*Инструкция:* «Нарисуйте дождь в сказочной стране».

*Время рисования:* обычно 20—25 минут.

После рисования психолог организует обсуждение.

Примеры вопросов психолога:

1. Расскажите об этой сказочной стране. Что там произойдет после того, как дождь закончится?
2. Как относятся к дождю жители сказочной страны?
3. Что дает дождь жителям сказочной страны?
4. Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается словами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь…».

**Психологический анализ рисунка «Дождь в сказочной стране»**

Цель психологического анализа рисунков «дождливой серии» — понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

*Таблица психологического анализа рисунка*

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки ресурса в рисунке «Дождь в сказочной стране» | Информативность признаков |
| Эстетика рисунка | Рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно |
| Сюжет рисунка | Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищено; в которой восстанавливает свои силы |
| Образы рисунка | Образы рисунка символизируют либо наиболее гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность |
| Цвет | При раскрашивании преимущественно используются предпочитаемые цвета. Даже капли дождя могут становиться разноцветными, приятными, безопасными |

Если автор согласиться сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную перспективу разрешения трудной ситуации на бессознательно-символическом уровне.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в условиях неблагоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над совершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование философского отношения
к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования.

Приложение 6

##### Дерево зависимостей

Приложение 7

##### Методические материалы для тренера

**Признаки химических зависимостей**

1. *Хронический характер* (чередование периодов ремиссии и рецидивов).

2. *Прогрессирование* (на каждой стадии развиваются новые симптомы).

3. *Первичность заболевания* — употребление приводит к возникновению вторичных проблем:

* на поведенческом уровне (проблемы на работе, в семье, в школе, асоциальное поведение);
* на эмоциональном уровне (психологический дискомфорт: страх, обида, вина, стыд, гнев и т. п.);
* на когнитивном уровне (снижение познавательной активности: расторможенность внимания, проблемы запоминания, ригидность мышления и пр.; распад интеллекта);
* на личностном уровне (распад системы ценностей, деградация личности).

4. *Высокая тенденция к рецидивам* (срывы в процессе излечения).

5. *Компульсивный характер заболевания* (самостоятельная непреодолимость заболевания).

6. *Абстиненция* (постабстинентный синдром может продолжаться до 2 лет трезвости).

7. *Смертельность заболевания* (глобальные проблемы со здоровьем, приводящие к летальному исходу).

8. *Выздоравливание* (понимается как длительный период ремиссии).

**Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков**

МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

* Патология беременности и осложненные роды.
* Тяжелые и/или хронические заболевания, перенесенные в детском возрасте.
* Сотрясение головного мозга (особенно неоднократное).

ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ

* Экономическое/социальное неблагополучие (социальная изолированность, неудовлетворительность жилищных условий, малопрестижный род занятий
и безработица родителей).
* Общественная необустроенность (неблагополучные, криминальные районы).
* Переводы и частые переезды.
* Доступность алкоголя и наркотиков.

СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ

* Семейная предрасположенность, позитивное отношение к ПАВ (семьи
с алкогольными «традициями»).
* Неумелость, патологические формы воспитания (неправильные типы воспитания).
* Асоциальное поведение.
* Гиперактивность.
* Неуспеваемость, отсутствие желания продолжать обучение в школе.
* Общение с пьющими и употребляющими наркотики сверстниками.

Факторы защиты

1. Чувство юмора.
2. Внутренний самоконтроль, целеустремленность.
3. Важность взаимоотношений по крайней мере с одним взрослым человеком помимо родителей (взрослый «трезвый» подросток, учитель).
4. Привязанности к законам и нормам общества, школы, общины, семейным стандартам, исключающим употребление алкоголя и наркотиков:
	* преданность и близость;
	* обязательства перед социальной группой и возложение на нее надежды;
	* убеждения и нравственные ценности, совпадающие с принятыми в социальной группе (семья, школа);
	* возможность активного участия в работе социальной группы;
	* успешное овладение необходимыми навыками;
	* признание и одобрение правильных действий.