

**Адаптивная верховая езда как средство психологической  
реабилитации детей, временно находящихся в условиях  
социально-реабилитационного центра.**

**Методические рекомендации.**

Выполнила:

Педагог-психолог

ОГКУСО СРЦН «Причал надежды»

г. Ульяновска

Байгузова Анна Федоровна

2022 год

**Методические рекомендации по использованию адаптивной верховой езды  
как средство психологической реабилитации детей и подростков, временно  
находящихся в СРЦН.**

В настоящее время по всей России существуют социально-реабилитационные центры для несовершеннолетних, в которые попадают дети, без определённого статуса (просто оказавшиеся на улице без присмотра, либо в квартире с родителями, которые злоупотребляют спиртными напитками, не способными осуществлять уход за ребёнком, либо родителям негде жить и т. д.) Дети в центрах проживают временно, до определения статуса, дальнейшего жизнеустройства ребёнка. Срок проживания варьируется от нескольких часов до полу года. Обычно за это время специалистам центра удаётся определить дальнейшую форму жизнеустройства ребёнка. Большое значение имеет деятельность психолога в центре. Поскольку чаще всего воспитанниками центров являются дети, подвергающиеся насилию (физическому, сексуальному, психологическому), пережившие различные психотравмы, проживающие с родителями, которые имеют различные зависимости и т. д. Всё это формирует определённые психологические особенности:

1. Высокий уровень тревожности (особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте) может проявляться как реакция на помещение ребёнка в центр (мы отслеживаем тревожность, как адаптивную особенность), и как состояние, то есть оно более длительно и определяет поведение ребёнка. Тревожное состояние формируется социальной средой, в которой жил ребёнок, и, как правило, проявляется агрессивным поведением по отношению к окружающим.

2. Высокий уровень агрессивности. Агрессия – это защитная реакция на новую ситуацию с одной стороны, что часто наблюдается у многих детей, а с другой, как сформированный способ реагирования на невыполнение своих требований, потребностей, либо как следствие тревожного состояния. Часто и родители этих детей также ведут себя агрессивно, и дети копируют это поведение. Агрессивное поведение чаще всего проявляется в отношении сверстников, в некоторых, более редких случаях и по отношению к взрослым, встречается и избирательное отношение. Иногда встречается, так называемая, аутоагрессия – когда ребёнок в эмоциональном беспокойстве причиняет вред себе (бьёт сам себя руками, об стену, причиняет вред себе различными предметами и т.д.). В этом случае психолог очень осторожно, экологично строит свою работу, чтобы не спровоцировать суицид, поскольку такой вариант в этом случае также возможен. Важно также различать демонстративную агрессию, как средство получения желаемого и реальную, как эмоциональное состояние, которое ребёнок не всегда способен контролировать.

3. Низкий уровень развития коммуникативных навыков – этот показатель является следствием из двух вышеописанных, поскольку эмоциональное состояние ребёнка не позволяет ему строить адекватных взаимоотношений со сверстниками, при этом зачастую родительский стиль поведения, который они бессознательно копируют, не подразумевает конструктивного взаимодействия с окружающими. Поэтому такие дети чаще всего конфликтны и агрессивны во взаимоотношениях со сверстниками, либо наоборот боязливы и застенчивы, что также вызывает трудности при общении в группе сверстников.

4. Наличие признаков нервно-психологического неблагополучия. Это психофизиологические проявления, на которые психолог также обращает особое внимание в своей работе. Сюда относятся грызение ногтей, сосание пальца, энурез, онкопрез, нервные тики, заикание, трудности в засыпании, беспокойный сон,

различные страхи и т. д. Психологическая работа в этом случае строится на формировании навыков саморегуляции посредством расслабления, релаксации.

5. Девиантное поведение. Как правило, этот вариант является следствием вышеописанных признаков и формируется уже к подростковому возрасту. Выражается в воровстве, попрошайничестве, уходах из дома, совершении правонарушений и т.д.

6. Аддиктивное поведение. Также является следствием вышеописанных признаков. Сначала младший подросток «уходит на улицу», затем там «познаёт» различные вредные привычки – сигареты, спиртное, наркотики, психоактивные вещества и т.д.

Таким образом, психологические особенности детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации имеют нарастающую динамику, и с постепенным взрослением ребёнка он переходит на более деструктивный уровень развития. Поэтому важно проводить психологическую работу как можно раньше. Основным и самым опасным является тот факт, что страдает, главным образом, не только здоровье и физическое развитие этих детей, но и эмоциональная и, что гораздо важнее, морально-нравственная сфера.

**Аннотация:** работа посвящена психолого-педагогическим проблемам детей и подростков, временно находящимся в СРЦН. Описаны эмпирические данные констатирующего, формирующего и контрольного экспериментов, проведенных с воспитанниками социально-реабилитационного центра «Причал надежды», которые показывают эффективность адаптивной верховой езды в социально психологической реабилитации детей и подростков, находящихся в СРЦН.

**Цель работы** заключается в психологической реабилитации детей и подростков, коррекции психических состояний с помощью адаптивной верховой езды.

**Задачи:**

1. Улучшение психоэмоционального состояния детей с помощью адаптивной верховой езды;
2. Повышение уровня самооценки;
3. Снижение уровня тревожности;
4. Снижение уровня агрессивности, конфликтности.

Исследование проводилось на базе ОГКУСО СРЦН «Причал надежды» г.Ульяновска и Центра иппотерапии «Лучик» в 2022 году. В исследовании приняли участие 9 воспитанников в возрасте от 10 до 15 лет.

Для того чтобы оценить эффективность адаптивной верховой езды как средство психологической реабилитации, были выбраны следующие параметры оценки развития детей и подростков:

1. Уровень нервно-психической напряженности и оценка эмоционального состояния детей. Позволяет оценить уровень стрессоустойчивости, активности и развития коммуникативных навыков

Слабая нервно-психическая напряженность характеризуется незначительно выраженным (или не выраженным вовсе) состоянием дискомфорта, психической активностью, адекватной конкретной ситуации, готовностью действовать в соответствии с условиями ситуации.

Умеренная нервно-психическая напряженность характеризуется явно выраженным состоянием дискомфорта, наличием тревоги, готовностью действовать в соответствии

с условиями ситуации, что может свидетельствовать о значимости ситуативных условий, высокой степени мотивации субъекта.

Высокая нервно-психическая напряженность характеризуется наличием сильного дискомфорта, тревоги, переживанием страха, готовностью овладеть ситуацией (однако, зачастую, невозможностью реализовать эту готовность), что, скорее всего, может являться следствием наличия фрустраций и конфликтов в сфере значимых отношений личности.

2. Уровень самооценки позволяет оценить отношение ребенка к себе, своим субъективным возможностям, чертам характера, поступкам, личностным качествам.

3. Уровень личностной тревожности/напряженности позволяет оценить, насколько у ребенка выражена предрасположенность к тревоге и присутствуют ли у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие.

4. Уровень агрессивности позволяет оценить предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему (или самому себе), либо подобное аффективное состояние (гнев, ярость, злость).

В соответствии с параметрами, был выбран следующий диагностический инструментарий, который соответствует определенным требованиям: понятная инструкция, широкий возрастной диапазон, простота в использовании и обработке результатов.

Для определения уровня нервно-психической напряженности и оценки эмоционального состояния детей была выбрана методика «Цветовой тест Люшера» М. Люшера (см. приложение 1).

Для определения уровня самооценки была выбрана «Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн» в модификации А.М. Прихожан (см. приложение 2).

Для определения уровня личностной тревожности выбрана методика «Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан» (см. приложения 3).

Для определения уровня агрессивности/конфликтности выбрана методика «Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки (см. приложение 4).

**Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента.**

Ф.И. воспитанника	уровень нервно-психической напряженности	Уровень самооценки	Уровень тревожности	Уровень агрессивности/конфликтности
<b>Г.А</b>	ср	ср	н	в
<b>Г.Н</b>	в	н	в	в
<b>К.И</b>	в	ср	в	ср
<b>И.Е</b>	ср	в	ср	в
<b>Ф.Ю</b>	в	в	ср	ср
<b>З.З</b>	ср	ср	ср	ср

<b>Т.Е</b>	в	ср	в	ср
<b>Ц.А</b>	ср	ср	в	ср
<b>Ц.Е</b>	ср	ср	ср	ср

**Сокращения:** в-высокий уровень; ср-средний уровень; н-низкий уровень.

Анализ результатов констатирующего эксперимента позволил выявить следующие психологические проблемы воспитанников: высокий уровень нервно-психической напряженности(44%); неадекватно завышенная самооценка (22%); неадекватно заниженная самооценка (11%); высокая тревожность (44%); социально-педагогическая запущенность (96,7%); повышенная агрессивность (33%).

На стадии формирующего экспериментального исследования с испытуемыми проводились занятия по адаптивной верховой езде. Занятия проводились 2 раза в неделю, по 30 минут с каждым воспитанником. Преимущественно использовались индивидуальные занятия с включением групповых форм работы.

Оценка результативности заключается в разнице между показателями до начала занятий адаптивной верховой ездой, и после 2 месяцев индивидуальных занятий.

На этапе контрольного эксперимента использовались вышеуказанные психодиагностические методики.

**Таблица 2.** Сравнение результатов констатирующего и контрольного экспериментов.

Ф.И. воспитанника	уровень нервно-психической напряженности		Уровень самооценки		Уровень тревожности		Уровень агрессивности/конфликтности	
	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.	Конст.	Контр.
<b>Г.А</b>	ср	<b>н</b>	ср	ср	н	н	в	<b>ср</b>
<b>Г.Н</b>	в	<b>ср</b>	н	<b>ср</b>	в	<b>ср</b>	в	<b>ср</b>
<b>К.И</b>	в	<b>ср</b>	ср	<b>в</b>	в	<b>ср</b>	ср	ср
<b>И.Е</b>	ср	ср	в	<b>ср</b>	ср	ср	в	<b>ср</b>
<b>Ф.Ю</b>	в	<b>ср</b>	в	в	ср	<b>н</b>	ср	ср
<b>З.З</b>	ср	ср	ср	ср	ср	<b>н</b>	ср	ср
<b>Т.Е</b>	в	<b>ср</b>	ср	ср	в	<b>ср</b>	ср	ср
<b>Ц.А</b>	ср	ср	ср	ср	в	<b>ср</b>	ср	ср
<b>Ц.Е</b>	ср	ср	ср	<b>в</b>	ср	ср	ср	ср

На этапе контрольного эксперимента использовались вышеуказанные психодиагностические методики.

Анализ результатов контрольного эксперимент позволил выявить следующие данные: снижение уровня нервно-психической напряженности (было 44 % воспитанников с высоким уровнем - стало 0%); повышение уровня самооценки (22%) -

неадекватно заниженная самооценка было 11% воспитанников стало 0%; снижение уровня тревожности: высокий уровень тревожности было 44% воспитанников стало 0%; снижение агрессивности детей: до начала эксперимента - повышенная агрессивность выявлена у 33% детей, после занятий по АВЕ повышенная агрессивность у детей не наблюдается.

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод о том, что применение метода адаптивной верховой езды в психологической реабилитации воспитанников СРЦН позволяет решить ряд проблем, которые характерны для данной категории детей и подростков: повысить уверенность в себе, приблизить самооценку к адекватному уровню; снизить общий уровень тревожности; облегчить процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на общение воспитанников СРЦН; обеспечить эффективное эмоциональное реагирование, снизить тенденции агрессивных проявлений; обеспечить возможность проявления индивидуальности, а также сформировать способы адекватного самовыражения. Можно сделать вывод, что изучение коррекционных возможностей метода адаптивной верховой езды в процессе реабилитации детей и подростков, временно находящихся в СРЦН, является перспективным направлением в психолого-педагогической реабилитационной работе учреждений социально-психологической направленности.

**Отзывы педагогов и воспитателей ОГКУСО СРЦН «Причал надежды» о детях, посещавших занятия в Центре иппотерапии «Лучик».**

**Шнотина Л.Ф. –социальный педагог:** «После занятий наших ребят в Центре иппотерапии лучик, мы заметили, что дети стали более дружные, активные. У них появилось новое увлечение, которое они ждут каждую неделю. За время занятий они заметно окрепли. Стали более позитивными. После окончания занятий они с удовольствием нарисовали рисунки лошадей и приготовили подделки в подарок Центру иппотерапии «Лучик» ».

**Каткова О.А.- воспитатель старшей группы мальчиков:** «Дети очень ждали каждое занятие в Центре иппотерапии «Лучик». Заранее договаривались друг с другом, кто и в какой последовательности будет ездить на лошадях. После занятий приезжали в позитивном настроении, с удовольствием рассказывали про их успехи в езде. Занятия на лошадях благоприятно повлияли на наших воспитанников».

**Чуракова В.Н.- воспитатель старшей группы девочек:** «Наши воспитанники с большим энтузиазмом посещали занятия в «Лучике». Для одних детей это было впервые, и после занятия они приезжали в приподнятом настроении и рассказывали с увлечением про занятия и про их успехи. У других детей это был уже не первый опыт, но они были рады, что вновь посещают Центр иппотерапии «Лучик», и продолжают совершенствовать свои навыки в езде на лошадях. Занятия в «Лучике» подарили детям много позитивных эмоций, хорошего настроения. Дети стали более дружны, уступчивы, стали чаще слышать и поддерживать друг друга.

А у одной из воспитанниц - З.З., занятия в Центре иппотерапии «Лучик» переросло в увлечение, которым она хочет продолжить заниматься в дальнейшем самостоятельно».

**Байгузова А.Ф.- педагог - психолог:** «Занятия в Центре иппотерапии «Лучик» оставило неизгладимый след в жизни каждого ребенка. С самых первых дней только лишь упоминание о «Лучике» вызывало в детях улыбку. По дороге в Центр, дети рассуждали, какое будет занятие, чем они там будут заниматься. Ехали немного напряженными, рассказывали о том, что немного боятся заниматься на лошади. Но уход за лошастью, кормление ее с рук, наблюдение за животными, проживающими в конюшне, и другими воспитанниками во время занятий, постепенно снижали уровень напряженности.

Воспитанница И.Е. каждую поездку в «Лучик» демонстрировала отсутствие интереса к занятиям, оставалась самой последней, чтобы заниматься одной, но по итогу демонстрировала нам один из лучших результатов.

После занятий дети наперебой рассказывали о том, как им понравилось заниматься, о том, что страх к самой лошади пропал, и что они с удовольствием хотят еще раз побывать на занятиях и научиться чему-то большему. Также с детьми проводились, совместные с лошадьми, фотосессии - после которых дети просили скинуть им фотографии. В дальнейшем, они выкладывали их на свои странички в социальных сетях, тем самым, повышая уровень самооценки.

Подводя итог, можно сказать, что общение детей с лошадьми, занятия верховой ездой благоприятно повлияли на общее развитие каждого ребенка

## ЛИТЕРАТУРА

1. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи: записки детского психиатра. – М.: Просвещение, 1988. – 154 с. 10
2. Доронина Т. В. Иппо-тренинг: социально-психологический тренинг с участием лошадей // Социальная психология и общество. – 2016. – Т. 7. – № 3. – С. 135–147.
3. Джосвик Ф. и др. Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде / пер. с англ. – М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. – 232 с.
4. Лобатюк В. В. Применение иппотерапии при реабилитации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации // Вестник молодых ученых. Серия: Исторические науки. – 2016. – № 1. – С. 259–262.
5. Пименова О. С. Социально-педагогическая, психологическая и воспитательная и воспитательная работа в приюте // Воспитание школьников – 2003. – № 5. – С. 20-27.
6. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психология сиротства. – 2-е изд. – СПб., 2005. – 233 с.
7. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. – М.: Академия, 2002. – 232 с.
8. Силяева А. А. Феномен отчуждения детей: генезис, виды, иппотерапия // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2014. – № 10. – С. 170–175.
9. Социальная дезадаптация. Социальная педагогическая запущенность. Характеристика девиантного поведения детей // Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: Сфера, 2005. – С. 92–100.
10. Ушакова Т. А., Шумейко А. А. Адаптация и реабилитация детей из неблагополучных семей как психолого-педагогическая проблема // Материалы XXXVIII Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов КГПУ, 20–21 декабря 2015 г. / под ред. Е. В. Опеваловой; КГПУ им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – С. 25–29.
11. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: учебное пособие для вузов. – Изд. 2-е. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2006. – 768 с.
12. Штуккерт А. Л. Иппотерапия как средство развития позитивной жизненной ситуации // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: материалы Всерос. науч.-практ. конф., 22–23 окт. 2014 г. / редкол.: Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова; ВГУ. – Воронеж, 2014. – С. 446–450.
13. Шубина А. С. Педагогическая работа с детьми из неблагополучных семей // Ежеквартальный научно-практический журнал. – 2006. – Вып.4. – С. 24–25.
14. Эскин В. Я., Левицкая Т. Е. Иппотерапия как комплексный метод реабилитации и восстановления // Сибирский медицинский журнал. – 2015. – Т. 24, № 2. – С. 61–63.

## Приложение.

### Приложение 1. Цветовой тест Люшера.

Цветовой тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера также основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Методика Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния. Зарубежные психологи применяют тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных тестируемых. Цветовой тест Люшера (Полный вариант методики):

**Инструкция.** Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. Просьба к Вам при этом не связывать цвет карточки с цветом Вашей одежды или машины, отвлекаться от них. Затем из оставшихся семи цветов выберите наиболее приятный. Повторите процедуру с оставшимися шести цветами, затем пятью и так до конца. Записывайте цвета в том порядке, котором они были выбраны от наиболее приятного до наименее. Через 2-3 мин опять вернитесь к 8 цветовым карточкам и сделайте то же самое. При этом не нужно ориентироваться на порядок раскладки в первом выборе, выбирайте цвета, как будто а впервые.

**Стимульный материал.** Ключ к тесту Люшера Характеристика цветов (по Максу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета. Основные цвета: 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность; 2) сине-зеленый

— чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство; 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение; 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций. Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) серый (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования». В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются ++); третья и четвертая — предпочтение (обозначаются x x); пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = =); седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций: 1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения); 2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый; 3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация; 5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации; 7-я и 8-я позиции характеризуют

негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом. ++ X X = - - 3 4 1 0 2 5 6 7 Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается: Зоны (+ +; x x; = =; — —) образуют 4 функциональные группы. Интерпретация результатов тестирования Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономию, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды. Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности: № 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности; № 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении; № 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха; № 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах. Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти

потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок. Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности. Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности. Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу. Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния. В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой А над номером цвета и знаком —, например: Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда

свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния. В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации. ! !! !!! А А А 2 1 4 Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7— и позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!).

Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например: Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставится никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!).

Таким образом, их может быть 6, например: !!! !!! ! С С С + + + 6 0 7 Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее. С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности. Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком — ). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена? Может быть также

проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния. Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний. Интерпретация (расшифровка) цветных пар по Люшеру Позиции «+ +».

Первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1+3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1+5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1+6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1+7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1+0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление

. +2 +5 (зеленый и фиолетовый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих

. +2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2 +0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

Первый цвет красный

+3 +1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активной

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4 +7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5 +3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6 +2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6 +7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7 +1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7 +5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

Первый цвет серый

+0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «— —».

Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—0 —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—0 —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—0 —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—О—5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.  
—О—6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0—7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

Первый цвет синий

—1—2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1—3 (синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1—4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1—5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1—6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1—7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1—0 (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности. Первый цвет зеленый

—2—1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние не верие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2—3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2—4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.

—2—5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, не верие в свои силы.

—2—6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию.

—2—7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2—0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств:

Первый цвет красный

—3—1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3—2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3—4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3—5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3—6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда самоограничением либидо, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3—7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3—0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

Первый цвет желтый

—4—1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состоя из-за неудач в активных, иногда необдуманных действий!

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

Первый цвет коричневый

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, потребностей либидо.

Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7—0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

Первый цвет серый

—0—1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—0—2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0—3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

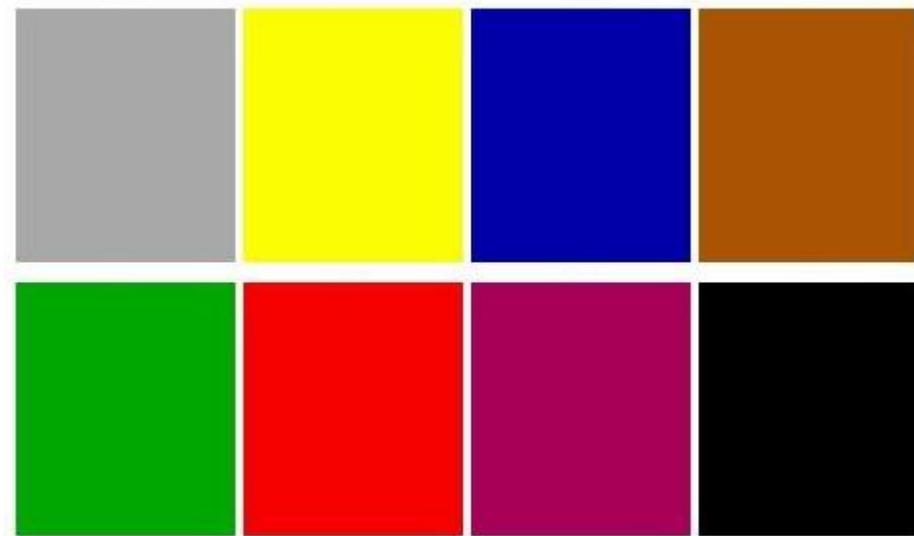
—0—4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0—5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний. —

0—6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—0—7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

***Тест Люшера можно пройти, скачав его на ваш телефон или компьютер.***



## Приложение 2.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан [https://www.psychologos.ru/images/1\\_1415877928.jpg](https://www.psychologos.ru/images/1_1415877928.jpg)

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

### Ход выполнения задания

#### Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

#### Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

#### Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в

соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

- а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х";
- б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";
- в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

### Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

#### Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

#### Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий

Имя, фамилия \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

здоровый

хороший  
характер

умный

способный

авторитетен  
у сверстников

красивый

уверенный в себе

больной

плохой  
характер

глупый

неспособный

презирается  
сверстниками

некрасивый

не уверенный  
в себе

## Приложение 3

### *Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)*

Назначение теста: определение уровня личной тревожности

#### ОПИСАНИЕ ТЕСТА

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревоженности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

#### **Инструкция к тесту**

(На первой странице бланка). На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик "Ответ" поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик "Ответ" поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик "Ответ" поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик "Ответ" поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик "Ответ" поставь цифру 4.

Проверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

#### **Варианты ответов:**

**Нет Немного Достаточно Значительно Очень**  
0      1      2      3      4

## Форма А

- 1 Отвечать у доски
- 2 Оказаться среди незнакомых ребят
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнить себя с другими
- 7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста – учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед зрителями
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 С тобой не хотят играть
- 25 Проверяются твои способности
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Оценивается твоя работа
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Засыпать в темной комнате
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать с школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Слушать страшные истории
- 38 Спорить со своим другом (подругой)
- 39 Думать о своей внешности
- 40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

## Форма Б

- 1 Отвечать у доски
- 2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах

- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнить себя с другими
- 7 Учитель делает тебе замечание
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие или «вещие» сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о своем будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед большой аудиторией
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 Ссориться с родителями
- 25 Участвовать в психологическом эксперименте
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать со школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
- 38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
- 39 Смотреться в зеркало
- 40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Ключ является общим для обеих форм.

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как

ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале.

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

Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

Методика А. Басс и А. Дарки Опросник исследования уровня агрессивности – смотри по ссылке [центрлuchик.рф/БассаДарки.pdf](http://центрлuchик.рф/БассаДарки.pdf)