

Айзенка личностный опросник (EPI)

Содержание

- 1 Описание методики
- 2 Теоретические основы
- 3 Процедура проведения
 - 3.1 Инструкция
- 4 Обработка результатов
 - 4.1 Ключ
- 5 Интерпретация результатов
 - 5.1 Описание шкал
 - 5.1.1 Экстраверсия — интроверсия
 - 5.1.2 Нейротизм
- 6 Стимульный материал
 - 6.1 Текст опросника (вариант А)
 - 6.2 Текст опросника (вариант Б)
 - 6.3 Бланк ответов
- 7 Литература

Описание методики

Айзенка личностный опросник (Eysenck Personality Inventory, или EPI) опубликован в 1963 г. и содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстраверсии-интроверсии, 24 других - на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов. Г. Айзенк разработал два варианта данной методики (А и В), которые отличаются только текстом опросника. Инструкция, ключ и обработка данных дублируются. Наличие двух форм позволяет психологу проводить повторное исследование.

Теоретические основы

Г. Айзенк, проанализировав материалы обследования 700 солдат-невротиков, пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством 2 главных факторов: экстраверсии (интроверсии) и невротизма.

Первый из этих факторов биополярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на субъективный внутренний мир (интроверсия). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная приспособляемость. Интровертам же, наоборот, присущи необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения социальной адаптации.

Второй фактор — невротизм — описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Фактор этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптированностью, а на другом — чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип. Большая часть людей располагаются между этими полюсами, ближе к середине (согласно нормальному распределению).

Пересечение этих 2 биполярных характеристик позволяет получать неожиданный и довольно любопытный результат — достаточно четкое отнесение человека к одному из четырех 4 темперамента.

Процедура проведения

Инструкция

Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

Обработка результатов

Ключ

Экстраверсия - интроверсия:

- «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность - эмоциональная нестабильность):

- «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»:

- «да» (+): 6, 24, 36;
- «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Интерпретация результатов

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия:

- больше 19 - яркий экстраверт,

- больше 15 - экстраверт
- 12 - среднее значение,
- меньше 9 - интроверт,
- меньше 5 - глубокий интроверт.

Нейротизм:

- больше 19 - очень высокий уровень нейротизма,
- больше 14 - высокий уровень нейротизма,
- 9 - 13 - среднее значение,
- меньше 7 - низкий уровень нейротизма.

Ложь:

- больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,
- меньше 4 - норма.

Описание шкал

Экстраверсия — интроверсия

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

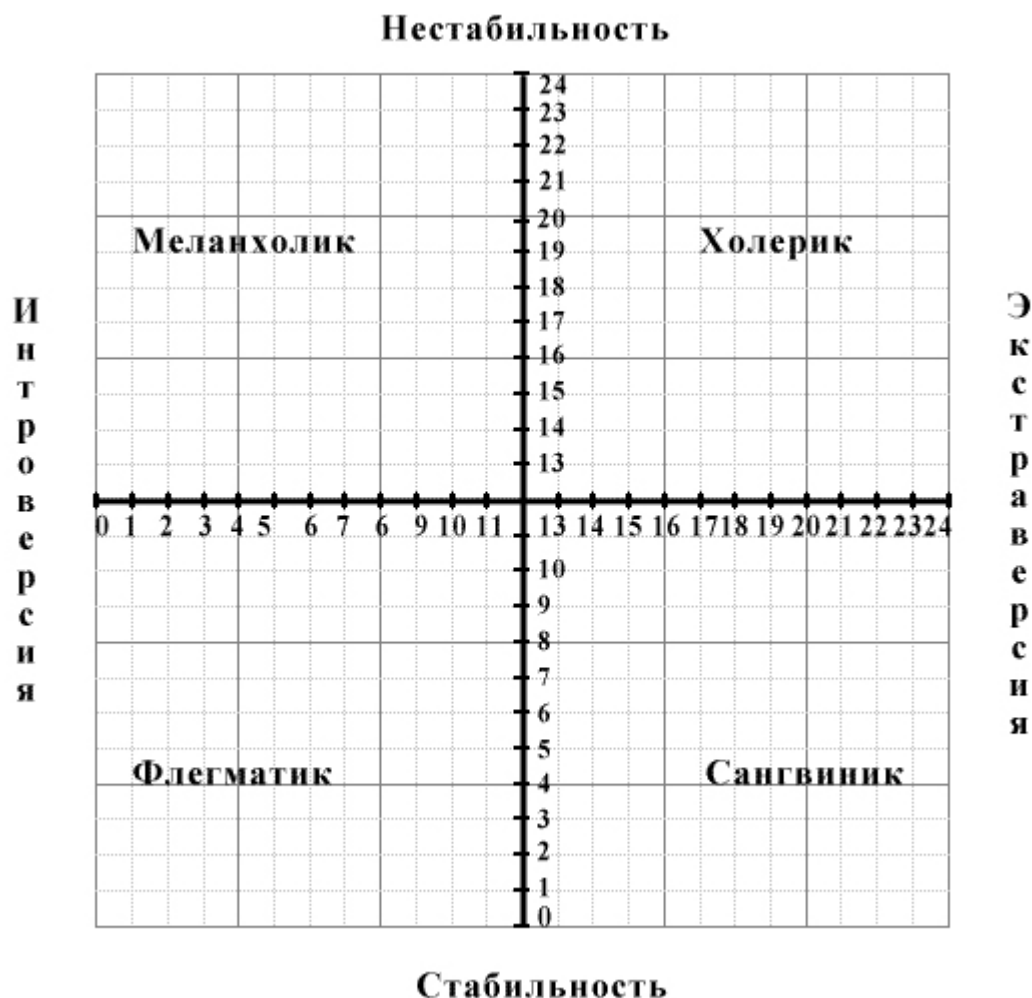
Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно

сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.



Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный),

флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» **сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Стимульный материал

Айзенка личностный опросник (EPI)/Текст опросника (вариант А)

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытывать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Айзенка личностный опросник (ЕРІ)/Текст опросника (вариант Б)

1. Нравится ли вам оживление и суэта вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?

20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью? '
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Бланк ответов

Фамилия, имя, отчество _____

Возраст _____ Образование _____

Номер		Ответы		Номер		Ответы		Номер		Ответы	
№ п/п		да	нет	№ п/п		да	нет	№ п/п		да	нет
1				20				39			
2				21				40			
3				22				41			
4				23				42			
5				24				43			
6				25				44			
7				26				45			
8				27				46			
9				28				47			
10				29				48			
11				30				49			
12				31				50			
13				32				51			
14				33				52			
15				34				53			
16				35				54			
17				36				55			
18				37				56			
19				38				57			
Σ:			Э=				Н=				Л=

Литература

1. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. – М.: Издательство АСВ, 2004. С. 164-167.
2. Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) / Альманах психологических тестов - М., 1995. С.217-224.

Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности (таблицы Шульте)

1. Испытуемому предъявляются по порядку 5 таблиц на которых цифры от 1 до 25 расположены в произвольном порядке. Испытуемый должен показать и назвать цифры по порядку от 1 до 25. Время работы по каждой таблице фиксируется.

По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена «кривая утомляемости», отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике. При этом на оси абсцисс откладывается номер таблицы, а на оси ординат указывается время выполнения задания.

По результатам этого теста можно определить такие показатели, как эффективность работы (ЭР), степень вработываемости (СВ) и психическую устойчивость (ПУ).

Эффективность работы находится по формуле:

$$\text{ЭР} = \frac{T_1+T_2+T_3+T_4+T_5}{5}$$

T_1, T_2, T_3, T_4, T_5 – время работы с таблицами в секундах.

Сравните полученный результат с табличными значения для подростков 12 – 14 лет:

30 и менее – отличная эффективность работы;

31 – 35 – хорошая эффективность работы;

36 – 45 – удовлетворительная эффективность работы;

более 46 - неудовлетворительная эффективность работы.

Степень вработываемости и психическая устойчивость вычисляются по формулам:

$$\text{СВ} = \frac{T_1}{\text{ЭР}} \qquad \text{ПУ} = \frac{T_5}{\text{ЭР}}$$

Результат меньше 1 – показатель хорошей вработываемости и психической устойчивости.

Чем больше данный показатель, тем хуже степень вработываемости и психическая устойчивость.

2. Испытуемому для работы предъявляется специальный бланк. Необходимо как можно быстрее вписать соответствующие числа во все свободные фигуры по порядку.

Сравните полученный результат с табличными значения:

быстрее 30 секунд – отличная эффективность работы;

30 – 35 секунд - хорошая эффективность работы;

36 – 40 секунд – удовлетворительная эффективность работы;

более 40 секунд - неудовлетворительная эффективность работы

ТАБЛИЦА № 1

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

ТАБЛИЦА № 2

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

ТАБЛИЦА № 3

21	11	1	19	24
2	20	18	5	10
4	13	25	16	7
17	6	14	9	12
22	3	8	15	23

ТАБЛИЦА № 4

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

ТАБЛИЦА № 5

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Опросник «Учебная мотивация»

Инструкция: оцените насколько значимы для Вас причины, по которым вы учитесь в школе при помощи системы баллов: 0 – почти не имеет значения, 1 – частично значимо, 2 – заметно значимо, 3 – очень значимо.

Текст опросника

1. Мне нравится узнавать все новое, расширять свои знания о мире.
2. Для меня совсем немаловажно получить хорошую оценку.
3. Знания помогут мне развить ум, сообразительность, смекалку.
4. Если на уроке царит обстановка недоброжелательности, излишней строгости, нервозности, у меня пропадает всякое желание учиться.
5. Я испытываю интерес к конкретному предмету.
6. Особый интерес на занятиях у меня вызывают знания, практически полезные.
7. Считаю, что успехи в учебе – немаловажная основа для уважения и признания в классе.
8. Приходится учиться, чтобы избежать надоевших нравочений и разносов со стороны родителей и преподавателей.
9. Люблю испытывать чувство подъема, радости от преодоления трудностей, от решения сложной задачи.
10. Хочу знать как можно больше, чтобы стать интересным, культурным человеком.
11. В школе весело, интереснее, чем дома.
12. Без хорошего образования я не смогу получить достойную работу, добиться жизненного успеха.
13. Мне очень нравится, если на занятии организуют совместную работу с одноклассниками.

К
Л
Ю
Ч

Мотивы	Номера ответов
Познавательные	2, 10, 18
Коммуникативные	4, 12, 20
Эмоциональные	1, 9, 17
Саморазвития	7, 15, 23
Позиция студента	8, 16, 24
Достижения	6, 14, 22
Внешние (поощрения, наказания)	5, 13, 21

Обработка

Подсчитывается суммарное количество баллов, набранных учащимися по каждой группе мотивов. Выстраивается гистограмма, отражающая мотивационную формулу учащегося.

Методика «Интеллектуальная лабильность», разработанная В.Т. Козловой

Методику рекомендуется использовать с целью прогноза успешности профессионального обучения, освоении нового вида деятельности и оценки качества трудовой практики.

Методика требует от испытуемых высокой концентрации внимания и быстроты действий. В течение ограниченного количества времени (3-4 секунды) обследуемые должны выполнить несложные задания на специальном бланке, которые зачитываются. Бланк представляет собой разграфленный на 25 пронумерованных квадратов лист. Каждое задание имеет строго заданный квадрат и должно выполняться именно в нем. Методика может применяться как фронтально, так и индивидуально.

Бланк для ответов к методике «Интеллектуальная лабильность»

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
| 16. | 17. | 18. | 19. | 20. |
| 21. | 22. | 23. | 24. | 25. |

Инструкция: «Слушайте внимательно задание и номер квадрата. Переспрашивать нельзя. Прочитанное мною задание не повторяется. Работаем быстро. Внимание! Начинаем!»

Содержание методики

1. (Квадрат номер 1). Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца.
2. (Квадрат номер 2). Напишите цифры 1, 6, 3. Нечетные обведите.
3. (Квадрат номер 4). Напишите слово «пар» наоборот,
4. (Квадрат номер 5). Нарисуйте прямоугольник. Разделите его двумя горизонтальными и двумя вертикальными линиями.
5. (Квадрат номер 6). Нарисуйте четыре круга. Первый круг зачеркните, а третий подчеркните.
6. (Квадрат номер 7). Нарисуйте треугольник и квадрат так, чтобы они пересекались.
7. (Квадрат номер 8). Напишите слово «мел». Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными стрелку, направленную влево.

8. (Квадрат номер 10). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву слова «книга».
9. (Квадрат номер 12). Нарисуйте прямоугольник, а рядом ромб. В прямоугольнике напишите сумму чисел 5 и 2, а в ромбе разность этих чисел.
10. (Квадрат номер 13). Нарисуйте три точки так, чтобы при их соединении получился треугольник.
11. (Квадрат номер 15). Напишите слово «ручка». Гласные зачеркните.
12. (Квадрат номер 17). Разделите квадрат двумя диагональными линиями. Точку пересечения обозначьте последней буквой названия нашего города.
13. (Квадрат номер 18). Если в слове «синоним» шестая буква гласная, то поставьте цифру 1.
14. (Квадрат номер 20). Нарисуйте треугольник, а в нем окружность.
15. (Квадрат номер 21). Напишите число 82365. Нечетные цифры зачеркните.
16. (Квадрат номер 22). Если число 54 делится на 9, поставьте галочку.
17. (Квадрат номер 19). Если в слове «подарок» третья буква не «и», напишите сумму чисел 6 и 3.
18. (Квадрат номер 23). Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте тире.
19. (Квадрат номер 24). Напишите буквы «М», «К», «О», букву «М» заключите в квадрат, букву «К» — в круг, букву «О» — в треугольник.
20. (Квадрат номер 25). Напишите слово «салют». Обведите в круг согласные буквы.

При проведении исследования от экспериментатора требуется четкое произнесение задания и номера квадрата, поскольку номера заданий и квадратов на бланке не совпадают.

Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается любое пропущенное, невыполненное или выполненное с ошибкой задание.

Нормы выполнения:

0-2 ошибки — высокая лабильность, хорошая способность к обучению;

3-4 — средняя лабильность;

5—7 — низкая обучаемость, трудности в переобучении;

больше 7 ошибок — малоуспешен в любой деятельности.

Методика не требует много времени для проведения исследования и обработки результатов, вместе с тем обладая высоким уровнем информативности и точности в прогнозировании успешности в обучении, дает достаточно точный прогноз профессиональной пригодности.

Ключ к методике «Интеллектуальная лабильность»

Методика «Интеллектуальная лабильность», разработанная В.Т. Козловой

Методику рекомендуется использовать с целью прогноза успешности профессионального обучения, освоении нового вида деятельности и оценки качества трудовой практики.

Методика требует от испытуемых высокой концентрации внимания и быстроты действий. В течение ограниченного количества времени (3-4 секунды) обследуемые должны выполнить несложные задания на специальном бланке, которые зачитываются. Бланк представляет собой разграфленный на 25 пронумерованных квадратов лист. Каждое задание имеет строго заданный квадрат и должно выполняться именно в нем. Методика может применяться как фронтально, так и индивидуально.

Бланк для ответов к методике «Интеллектуальная лабильность»

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
| 16. | 17. | 18. | 19. | 20. |
| 21. | 22. | 23. | 24. | 25. |

Инструкция: «Слушайте внимательно задание и номер квадрата. Переспрашивать нельзя. Прочитанное мною задание не повторяется. Работаем быстро. Внимание! Начинаем!»

Содержание методики

1. (Квадрат номер 1). Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца.
2. (Квадрат номер 2). Напишите цифры 1, 6, 3. Нечетные обведите.
3. (Квадрат номер 4). Напишите слово «пар» наоборот,
4. (Квадрат номер 5). Нарисуйте прямоугольник. Разделите его двумя горизонтальными и двумя вертикальными линиями.

5. (Квадрат номер 6). Нарисуйте четыре круга. Первый круг зачеркните, а третий подчеркните.
6. (Квадрат номер 7). Нарисуйте треугольник и квадрат так, чтобы они пересекались.
7. (Квадрат номер 8). Напишите слово «мел». Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными стрелку, направленную влево.
8. (Квадрат номер 10). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву слова «книга».
9. (Квадрат номер 12). Нарисуйте прямоугольник, а рядом ромб. В прямоугольнике напишите сумму чисел 5 и 2, а в ромбе разность этих чисел.
10. (Квадрат номер 13). Нарисуйте три точки так, чтобы при их соединении получился треугольник.
11. (Квадрат номер 15). Напишите слово «ручка». Гласные зачеркните.
12. (Квадрат номер 17). Разделите квадрат двумя диагональными линиями. Точку пересечения обозначьте последней буквой названия нашего города.
13. (Квадрат номер 18). Если в слове «синоним» шестая буква гласная, то поставьте цифру 1.
14. (Квадрат номер 20). Нарисуйте треугольник, а в нем окружность.
15. (Квадрат номер 21). Напишите число 82365. Нечетные цифры зачеркните.
16. (Квадрат номер 22). Если число 54 делится на 9, поставьте галочку.
17. (Квадрат номер 19). Если в слове «подарок» третья буква не «и», напишите сумму чисел 6 и 3.
18. (Квадрат номер 23). Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте тире.
19. (Квадрат номер 24). Напишите буквы «М», «К», «О», букву «М» заключите в квадрат, букву «К» — в круг, букву «О» — в треугольник.
20. (Квадрат номер 25). Напишите слово «салют». Обведите в круг согласные буквы.

При проведении исследования от экспериментатора требуется четкое произнесение задания и номера квадрата, поскольку номера заданий и квадратов на бланке не совпадают.

Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается любое пропущенное, невыполненное или выполненное с ошибкой задание.

Нормы выполнения:

0-2 ошибки — высокая лабильность, хорошая способность к обучению;

3-4 — средняя лабильность;

5—7 — низкая обучаемость, трудности в переобучении;

больше 7 ошибок — малоуспешен в любой деятельности.

Методика не требует много времени для проведения исследования и обработки результатов, вместе с тем обладая высоким уровнем информативности и точности в прогнозировании успешности в обучении, дает достаточно точный прогноз профессиональной пригодности.

Ключ к методике «Интеллектуальная лабильность»

Методика «Интеллектуальная лабильность», разработанная В.Т. Козловой

Методику рекомендуется использовать с целью прогноза успешности профессионального обучения, освоении нового вида деятельности и оценки качества трудовой практики.

Методика требует от испытуемых высокой концентрации внимания и быстроты действий. В течение ограниченного количества времени (3-4 секунды) обследуемые должны выполнить несложные задания на специальном бланке, которые зачитываются. Бланк представляет собой разграфленный на 25 пронумерованных квадратов лист. Каждое задание имеет строго заданный квадрат и должно выполняться именно в нем. Методика может применяться как фронтально, так и индивидуально.

Бланк для ответов к методике «Интеллектуальная лабильность»

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
| 16. | 17. | 18. | 19. | 20. |
| 21. | 22. | 23. | 24. | 25. |

Инструкция: «Слушайте внимательно задание и номер квадрата. Переспрашивать нельзя. Прочитанное мною задание не повторяется. Работаем быстро. Внимание! Начинаем!»

Содержание методики

1. (Квадрат номер 1). Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца.
2. (Квадрат номер 2). Напишите цифры 1, 6, 3. Нечетные обведите.

3. (Квадрат номер 4). Напишите слово «пар» наоборот,
4. (Квадрат номер 5). Нарисуйте прямоугольник. Разделите его двумя горизонтальными и двумя вертикальными линиями.
5. (Квадрат номер 6). Нарисуйте четыре круга. Первый круг зачеркните, а третий подчеркните.
6. (Квадрат номер 7). Нарисуйте треугольник и квадрат так, чтобы они пересекались.
7. (Квадрат номер 8). Напишите слово «мел». Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными стрелку, направленную влево.
8. (Квадрат номер 10). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву слова «книга».
9. (Квадрат номер 12). Нарисуйте прямоугольник, а рядом ромб. В прямоугольнике напишите сумму чисел 5 и 2, а в ромбе разность этих чисел.
10. (Квадрат номер 13). Нарисуйте три точки так, чтобы при их соединении получился треугольник.
11. (Квадрат номер 15). Напишите слово «ручка». Гласные зачеркните.
12. (Квадрат номер 17). Разделите квадрат двумя диагональными линиями. Точку пересечения обозначьте последней буквой названия нашего города.
13. (Квадрат номер 18). Если в слове «синоним» шестая буква гласная, то поставьте цифру 1.
14. (Квадрат номер 20). Нарисуйте треугольник, а в нем окружность.
15. (Квадрат номер 21). Напишите число 82365. Нечетные цифры зачеркните.
16. (Квадрат номер 22). Если число 54 делится на 9, поставьте галочку.
17. (Квадрат номер 19). Если в слове «подарок» третья буква не «и», напишите сумму чисел 6 и 3.
18. (Квадрат номер 23). Если слова «дом» и «дуб» начинаются на одну и ту же букву, поставьте тире.
19. (Квадрат номер 24). Напишите буквы «М», «К», «О», букву «М» заключите в квадрат, букву «К» — в круг, букву «О» — в треугольник.
20. (Квадрат номер 25). Напишите слово «салют». Обведите в круг согласные буквы.

При проведении исследования от экспериментатора требуется четкое произнесение задания и номера квадрата, поскольку номера заданий и квадратов на бланке не совпадают.

Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается любое пропущенное, невыполненное или выполненное с ошибкой задание.

Нормы выполнения:

0-2 ошибки — высокая лабильность, хорошая способность к обучению;

3-4 — средняя лабильность;

5—7 — низкая обучаемость, трудности в переобучении;

больше 7 ошибок — малоуспешен в любой деятельности.

Методика не требует много времени для проведения исследования и обработки результатов, вместе с тем обладая высоким уровнем информативности и точности в прогнозировании успешности в обучении, дает достаточно точный прогноз профессиональной пригодности.

Исследование внимания с помощью корректурной пробы (тест Бурдона)

Испытуемому предлагается на специальном бланке с цифрами вычеркивать, просматривая ряд за рядом, все цифры 4. Через каждые 60 секунд по команде испытуемый отмечает любым знаком или чертой то место, до которого успел просмотреть текст.

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных не зачеркнутых знаков и по времени выполнения теста.

Концентрация внимания (К) оценивается по формуле:

$$K = \frac{c^2}{п}$$

С – число просмотренных строк за 60 секунд.

П – количество ошибок (пропуск или ошибочное зачеркивание лишних знаков).

Устойчивость внимания оценивается по изменению скорости просмотра во время выполнения задания и находится по формуле:

$$A = \frac{S}{t}$$

А – темп выполнения,

S – количество букв в просмотренной части корректурной пробы,

t – время выполнения.

По результатам выполнения теста за каждый интервал может быть построена «кривая истощаемости», отражающая устойчивость внимания работоспособности в динамике.

Для оценки переключаемости внимания испытуемому выдается еще один бланк

В четных рядах вычеркивается цифра – 2, а в нечетных – 7. Общее время работы – 3 минуты.

Показатель переключаемости (С) вычисляется по формуле :

$$C = \frac{\text{количество ошибочно проработанных строк}}{\text{общее количество строк в проработанной части таблицы}} \times 100\%$$

Опросник С.В. Левченко "Чувства в школе"

Инструкция: из 16 перечисленных чувств выберите только 8, которые ты наиболее часто испытываешь в школе:

1. Спокойствие
2. Обиду
3. Сомнение
4. Раздражение
5. Неудовлетворенность собой
6. Беспокойство
7. Уверенность в себе
8. Радость
9. Скуку
10. Усталость
11. Симпатию к учителям
12. Благодарность
13. Тревогу за будущее
14. Страх
15. Чувство унижения
16. Желание приходить сюда

Обработка результатов

Подсчитывается сумма баллов по каждому пункту. После обработки анкет получаем сумму баллов (в%), на основе которой можно говорить о том, какие чувства преобладают в классе. Имеет смысл принимать во внимание выборы 45-50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний. Если негативных чувств больше, то можно сделать вывод о дезадаптации и начать глубже исследовать ее причины. Одновременно с этим необходимо оказать помощь ребятам в адаптации. Например, провести тренинг по проблемной теме.

Наглядность такой диагностики очевидна. Во-первых, психолог получает возможность увидеть, есть ли временная дезадаптация, присущая этому периоду, и насколько она сильна (определяется по процентам выборов «негативных» чувств). Во-вторых, сразу определяется общий настрой класса, его «эмоциональный портрет». Это облегчает работу и психолога, и педагогов

Оценка логического мышления и определение темпа мыслительной деятельности

1. Испытуемому предъявляется бланк, на котором представлены семь числовых рядов.

Испытуемый должен найти закономерность построения каждого ряда и вписать недостающие числа. Время выполнения работы – 5 минут.

Для подростков 13 – 15 лет норма - определить 3 и более ряда.

2. Испытуемому предлагается запомнить кодовые обозначения цифр от 0 до 9:

0 .	5 !
1 ..	6 !!
2 ...	7 !!!
3	8 !!!!
4	9 !!!!!

Тест состоит из 5 карточек, которые нужно расшифровать и над условными кодовыми обозначениями написать соответствующие цифры.

Время работы с одной карточкой – 5 секунд.

Для определения темпа мыслительной деятельности необходимо общее число правильно расшифрованных обозначений разделить на общее число заданий (50) и выразить полученное значение в %.

Сравните полученный результат со среднестатистическими данными:

более 70% - высокий темп мыслительной деятельности,

40 – 70 % - средний темп мыслительной деятельности,

менее 40% - низкий темп мыслительной деятельности.

Исследование продуктивности мыслительных операций

Испытуемому предлагается два вида заданий с несложными математическими вычислениями.

Первое задание: испытуемому предъявляется дробь, например, $1/5$. Необходимо найти сумму чисел числителя и знаменателя и записать новую дробь, при этом полученная сумма записывается в числитель, а в знаменателе записывается числитель первой дроби: $1 + 5 = 6$ и новая дробь - $6/1$. Снова складываются цифры и операция повторяется.

Второе задание: испытуемому предъявляется дробь, например, $1/5$. Необходимо найти сумму чисел числителя и знаменателя и записать новую дробь, при этом полученная сумма записывается в знаменатель, а в числителе записывается знаменатель первой дроби: $1 + 5 = 6$ и новая дробь - $5/6$. Снова складываются цифры и операция повторяется. Перед началом выполнения задания дается время для тренировки. Тестовая работа начинается выполнением задания первого типа, через минуту – выполняется задание второго типа, затем цикл повторяется. Общее время проверки - 6 минут.

Для определения показателя продуктивности мыслительных операций необходимо общее число записанных дробей разделить на время в минутах.

Сравните полученный в ходе работы результат с табличными значениями:

Продуктивность мыслительных операций

Показатель продуктивности мыслительных операций	Характеристика продуктивности мыслительной деятельности
18 и больше	Высокая скорость мыслительных процессов, высокая мыслительная продуктивность
9 -17	Средняя скорость мыслительных процессов, средняя мыслительная продуктивность
8 и меньше	Низкая скорость мыслительных процессов, низкая мыслительная продуктивность

Опросник «САН» (самочувствие, активность, настроение)

Цель: предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Эта шкала состоит из индексов (3210123) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция: «Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

Типовая карта САН

Фамилия, имя _____

Дата _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Заинтересованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый

18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Обработка и интерпретация: При подсчете цифры шкалы теста перекодируются следующим образом:

- Индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл;
- Следующий за ним индекс 2 – за 2;
- Индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются)
- Положительные значения имеют высокий балл, а отрицательные низкий.

Можно рассчитать среднеарифметическое значение по каждой шкале – для этого полученные результаты по каждой категории делятся на 10, а для получения целостного представления – на 30.

Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благополучном состоянии обследуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов.

Ключ

Вопросы на самочувствие –

1,2,7,8,13,14,19,20,25,26 Вопросы на активность –

3,4,9,10,15,16,21,22,27,28 Вопросы на настроение

– 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30

(Н.Ф. Гребень, Психологические тесты для психологов, педагогов, специалистов по работе с персоналом/2-е изд. – Минск: Букмастер, 2014. – 480с.)

Тест-опросник Шмишека-Леонгарда

Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых.

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

Инструкция:

Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: "да" или "нет", других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке "да" или "нет" напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

Тест-опросник Шмишека-Леонгарда

Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых.

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

Инструкция:

Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: "да" или "нет", других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке "да" или "нет" напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникла ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ответный бланк к тесту опроснику Шмишека-Леонгарда.

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да
1			12			23			34			45			56			67	
2			13			24			35			46			57			68	
3			14			25			36			47			58			69	
4			15			26			37			48			59			70	
5			16			27			38			49			60			71	
6			17			28			39			50			61			72	
7			18			29			40			51			62			73	
8			19			30			41			52			63			74	
9			20			31			42			53			64			75	
10			21			32			43			54			65			76	
11			22			33			44			55			66			77	
№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да

Ключ тесту опроснику Шмишека-Леонгарда.

По каждой шкале подсчитываются *плюсы* и *минусы*. Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на *коэффициент* – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

Акцентуации характера

1. Демонстративность, истероидность $\times 2$ (получившееся значение шкалы умножить на 2)
Сложить (+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88

Вычесть (—) : 51

2. Застывание, ригидность $\times 2$
+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81

—: 12, 46, 59

3. Педантичность $\times 2$
+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83

—: 36

4. Неуравновешенность, возбудимость $\times 3$
+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

—: Нет

Акцентуации темперамента

5. Гипертимность $\times 3$
+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77

—: Нет

6. Дистимичность $\times 3$
+: 9, 21, 43, 75, 87

-: 31, 53, 65

7. Тревожность, боязливость x3
+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

-: 5

8. Циклотимичность x3
+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84

—: Нет

9. Аффективность, экзальтированность x 6
+: 10, 32, 54, 76

—: Нет

10. Эмотивность, лабильность x3
+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

—: 25

Интерпретация к тесту опроснику Шмишека-Леонгарда.

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной. Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

0-12 – свойство не выражено

13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)

19-24 – признак акцентуации

Описание типов акцентуаций личности по К. Леонгарду

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость,

ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимический тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к креативности и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызания совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстаивать правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

8. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события

вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные— подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

9. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа— способность восторгаться, восхищаться, а также— улыбочность, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние— от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

10. Эмотивный тип. Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта— гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сострадание чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, такие сцены могут вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескиваются" наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные— подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

9. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа— способность восторгаться, восхищаться, а также— улыбочность, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние— от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

10. Эмотивный тип. Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта— гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сострадание чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, такие сцены могут вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескиваются" наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Определение уровня узнавания

Испытуемому предъявляется таблица с изображением 9 фигур, которую он рассматривает и запоминает фигуры в течение 10 секунд. Первая таблица убирается, а испытуемому предъявляется вторая таблица с большим числом фигур. Испытуемый должен обнаружить среди них фигуры из первой таблицы, подсчитывается количество правильно и неправильно узнанных фигур.

Уровень узнавания (E) находится по формуле:

$$E = \frac{\text{число правильно узнанных фигур}}{9 + \text{число неправильно узнанных фигур}}$$

Оптимальный уровень узнавания равен единице.

Определение объема кратковременной зрительной и образной памяти

1. Испытуемому на 20 секунд предъявляется таблица с числами. Он должен запомнить, а затем воспроизвести максимальное количество чисел или слов из предъявляемой ему таблицы.

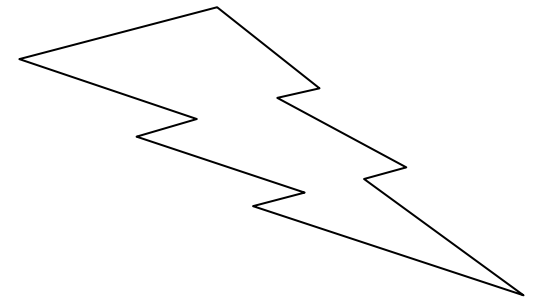
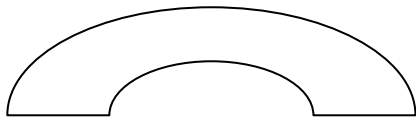
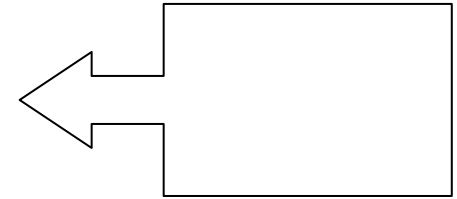
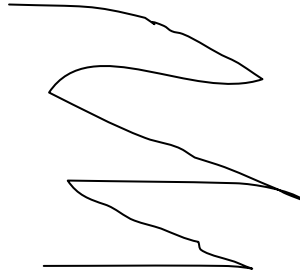
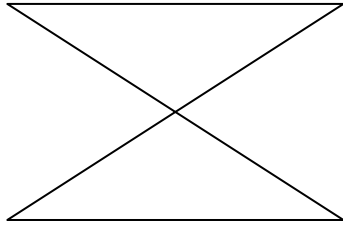
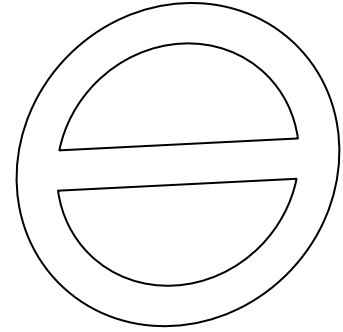
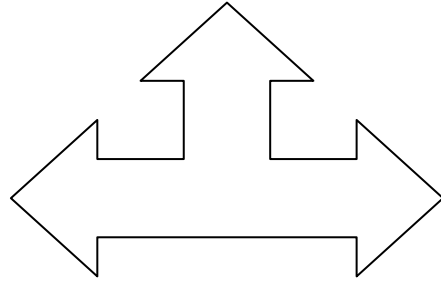
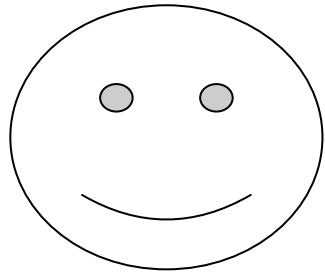
По количеству правильно воспроизведенных чисел проводится оценка объема кратковременной зрительной памяти. Максимальное количество информации, которое может храниться в кратковременной памяти – 10 единиц материала, 6 -7 единиц – средний уровень.

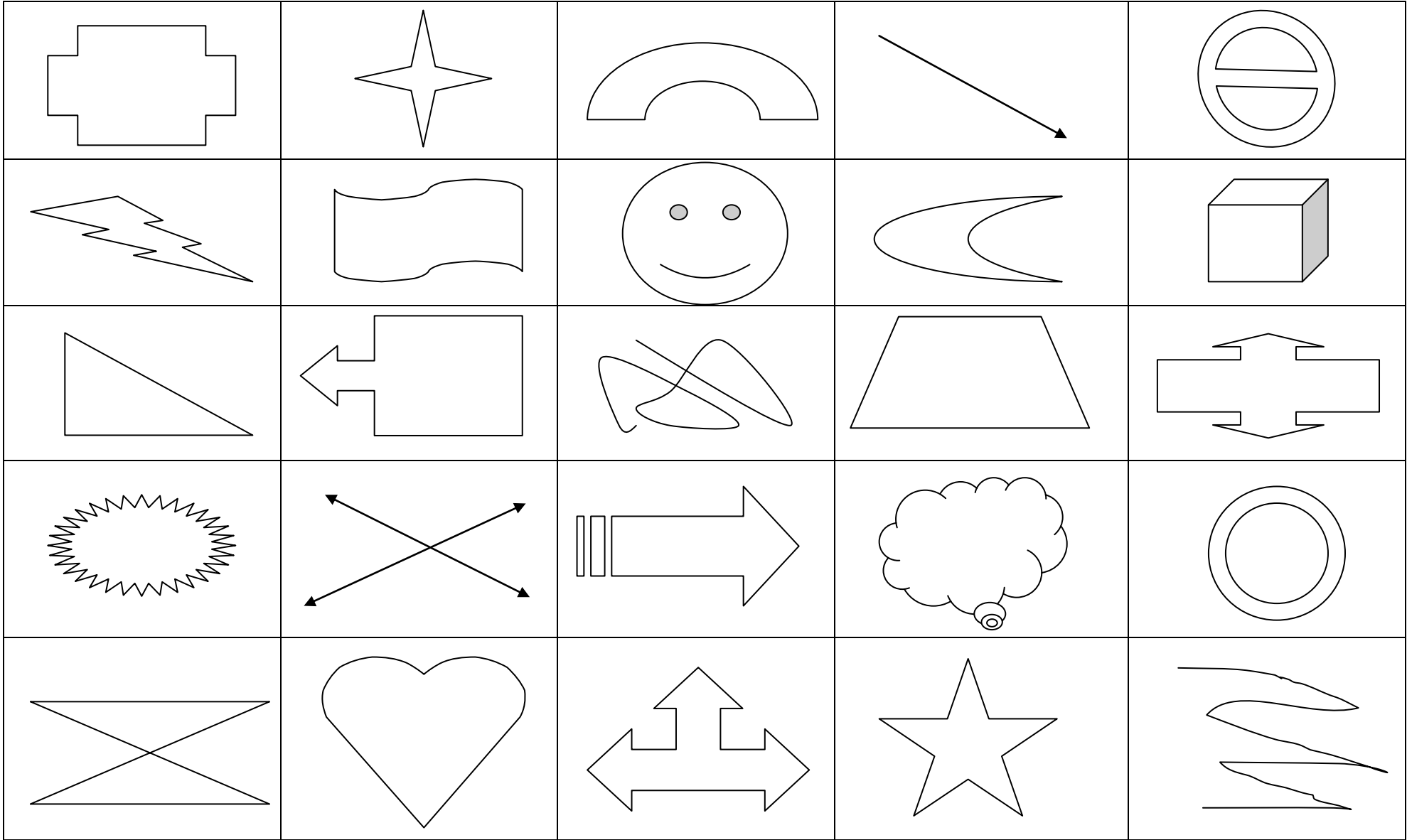
2. Испытуемому на 20 секунд предъявляется таблица со зрительными образами. Он должен запомнить, а затем воспроизвести максимальное количество зрительных образов из предъявляемой ему таблицы.

По количеству правильно воспроизведенных образов проводится оценка объема кратковременной образной памяти:

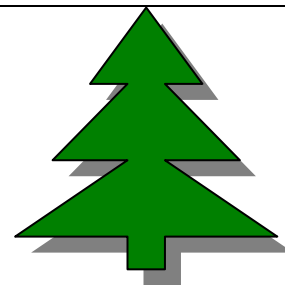
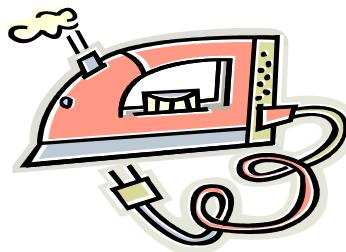
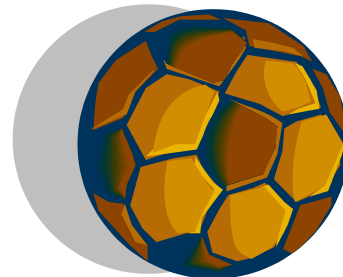
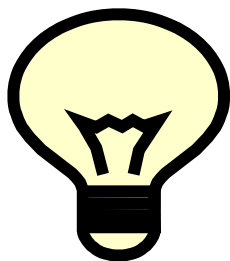
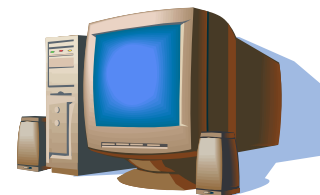
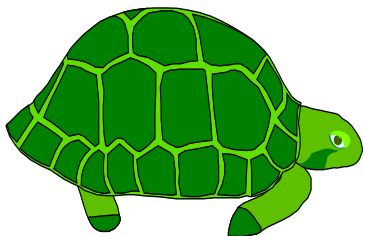
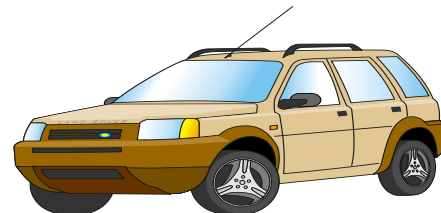
более 10 воспроизведенных образов – отличный результат,

9 – 6 воспроизведенных образов – норма.





15	39	87	23
94	65	79	46
83	19	94	52



Исследование смысловой и оперативной памяти

1. Испытуемому зачитывается рассказ, который содержит 13 смысловых единиц и 3 числа. Затем в течение 3 минут необходимо записать его основное содержание. Порядок изложения не учитывается, предложения можно сокращать, не изменяя их смысла.

Подсчитывается число правильно записанных смысловых единиц и определяется оценка смысловой памяти:

более 12 единиц – высокий уровень,

7 – 11 единиц – средний уровень,

менее 6 единиц – низкий уровень.

2. Испытуемому называются 5 чисел первого числового ряда из таблицы. Он должен их запомнить, затем сложить первое число со вторым, а полученную сумму записать в таблицу; второе число сложить с третьим, сумму записать в таблицу; сложить третье с четвертым, четвертое с пятым, а их суммы записать в таблицу.

Таким образом, должно быть получено и записано четыре суммы. Время для вычислений – 15 секунд. После чего зачитываются следующие 5 чисел. Для оценки оперативной памяти подсчитывается число правильно найденных сумм.

Таблица сумм при исследовании оперативной памяти

Числовые ряды	Первая сумма	Вторая сумма	Третья сумма	Четвертая сумма
1				
2				
3				

Для взрослого человека нормальным считается результат в пределах 30 сумм.

3. Для определения объемов памяти при механическом и логическом запоминании Испытуемому зачитываются 10 слов для логического запоминания. Через 1 минуту испытуемый воспроизводит названные слова на бумаге.

После 3 - 4 минутного отдыха испытуемому зачитываются 10 слов для механического запоминания. Через 1 минуту испытуемый воспроизводит названные слова на бумаге.

Сравните результаты, полученные в первом и во втором случае.

Социометрия (Дж. Морено)

Цель: определение межличностных отношений неформального типа в классе. Определяет 3 положения - антипатии (аутсайдер (изгой)), симпатий (лидер), и привлекаемые. Соответственно, тот, кого наиболее часто упоминают в п.3 – аутсайдер, в п.1 – лидер, в п.2 – предпочитаемый (т.е. тот, с кем хотелось бы общаться и отношения с ним хорошие).

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

Бланк ответов

ФИО _____

Класс _____

Кого бы ты пригласил на свой день рождения?

1. _____
2. _____
3. _____

С кем из ребят своего класса ты стал бы готовиться к контрольной работе?

1. _____
2. _____
3. _____

С кем из ребят своего класса ты бы точно не пошел в поход?

1. _____
2. _____
3. _____

Результаты социометрии









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

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

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

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице кружком (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в полученные каждым членом группы выборы (сумма выборов),

Цветовой тест Макса Люшера

 <p>Серый</p> <p>Чаще всего выбирается при сильной усталости, выбравший его хочет оградиться от всех влияний, не нервничать.</p>	 <p>Тёмно-синий</p> <p>Выбравший его удовлетворён своей жизнью и эмоционально спокоен. Это прекрасный исполнитель, на которого можно положиться.</p>	 <p>Зелёный</p> <p>Человек амбициозный, упёртый, твёрдый в своём слове и решениях, порой не способный прислушиваться к мнению остальных.</p>	 <p>Красный</p> <p>Жизненная сила, возбуждение, желание, аппетит. Человек охоч и способен на новое. Символ борьбы и предпримчивости.</p>
 <p>Жёлтый</p> <p>Лёгкость, сексуальность, ожидание и даже требование счастья, веселья. Но не слишком глубокий и серьёзный субъект.</p>	 <p>Фиолетовый</p> <p>Борьба мечты и реальности, желание быть околдованным. Его чаще всего выбирают дети, подростки и гомосексуалисты.</p>	 <p>Коричневый</p> <p>Цвет человека сломленного, успокоенного, пассивного, который уже ничего не хочет от жизни.</p>	 <p>Чёрный</p> <p>Этот цвет означает отказ, абсолютную границу, где кончается жизнь, человек восстает против судьбы, пытается противостоять неизбежному.</p>

Процедура обследования

Перемешайте цветные карточки и разложите окрашенной поверхностью вверх примерно на одинаковом расстоянии друг от друга. После этого дайте испытуемому следующую инструкцию:

«Из предложенных цветов выберите тот, который Вам больше всего нравится. При этом ориентируйтесь на цвет как таковой, постарайтесь не связывать его с какими-либо вещами — цветом машины, одежды, которая Вам к лицу, косметики и прочим...»

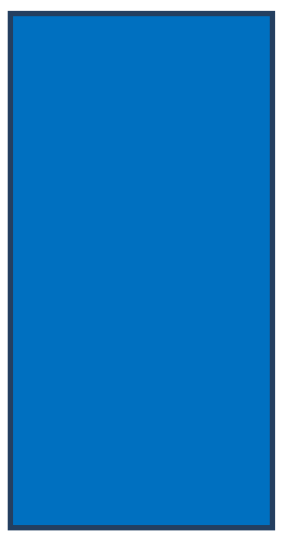
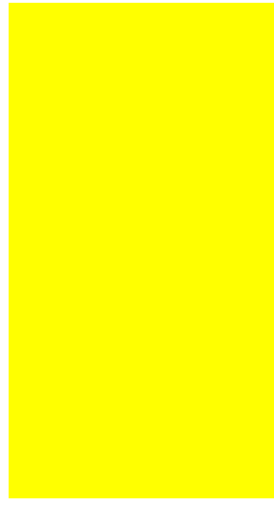
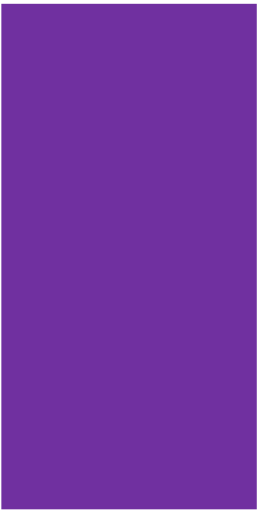
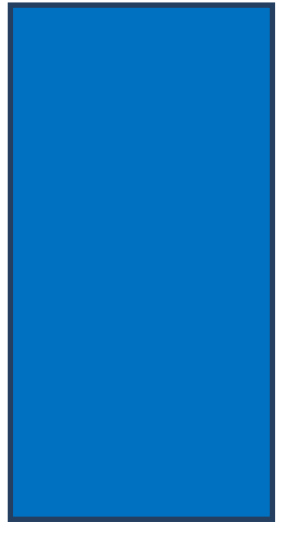
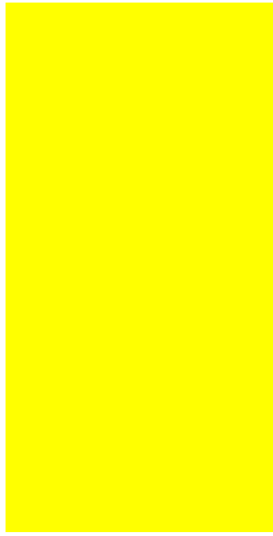
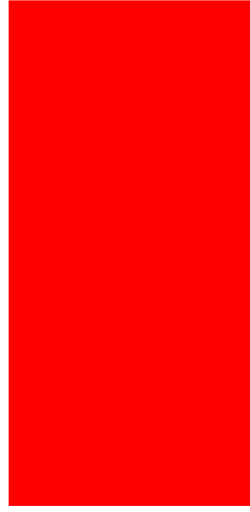
После того, как будет выбрана нужная карточка, она убирается в сторону и кладется окрашенной стороной вниз. Далее вы просите испытуемого выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся семи. Выбранную карточку надо положить цветной стороной вниз справа от первой, и так далее. Затем перепишите номера карточек в разложенном порядке.

Через две-три минуты опять перемешайте карточки и повторите процедуру обследования. При этом надо объяснить испытуемому, что исследование не направлено на изучение памяти и он должен выбирать цвета так, как будто он их видит первый раз.

Следует отметить, что не обязательно проводить второе тестирование. Можно интерпретировать данные и на основании однократного выбора, однако надежность интерпретации будет несколько ниже.

При обследовании могут возникнуть различные затруднения. Например, испытуемый не может предпочесть одну из оставшихся двух или трех карточек. В этом случае ему нужно помочь.

Попросите его выбрать наиболее неприятный цвет и положите его на последнее место. Бывают также ситуации, когда испытуемый не может выбрать приятные цвета, объясняя это тем, что все цвета ему неприятны. В этом случае процедуру обследования можно начать с конца, т. е. с выбора самого несимпатичного цвета. Результаты в этом случае записываются справа налево.



Обработка данных

Если вы провели два тестирования с одним испытуемым, то принято считать, что первый выбор характеризует желаемое состояние, а второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования.

Однако для получения более полной информации лучше сравнить два выбора и при группировке ориентироваться на устойчивые пары.

В результате тестирования выделяем следующие позиции: оба самых симпатичных цвета получают знак «+» (плюс), вторая пара — приятные цвета — имеет знак «×» (умножение), третья пара — безразличные цвета — обозначается знаком «=» (равно) и четвертая пара — несимпатичные цвета — получает знак «-» (минус).

Пример. У Вас имеется такой выбор:

3	1	5	4	0	6	2	7
+	+	×	×	=	=	-	-

Надо смотреть в таблице следующие значения. Для +3+1 раскрывают реестровую таблицу на значениях +3 и читают значения для сочетания +3+1. Затем для значения ×5×4 раскрывают таблицу значений на ×5 и считывают значение для ×5×4 и т.д. Таким образом обрабатываются данные при однократном выборе или при совпадении значений обоих выборов.

Бывают ситуации, когда два выбора незначительно отличаются друг от друга, т.е. определенные цифры остаются рядом, даже если их места поменялись. Эти пары цифр обводятся кружком и считаются группой.

1 выбор	3	(1 5)	(4 0)	(6)	(2 7)			
2 выбор	3	(5 1)	(4 0)	(6)	(7 2)			
	+	×	×	=	=	=	-	-

Для определения знаков существует следующее правило:

первая группа или отдельная цифра имеет знак +;

вторая группа или отдельная цифра имеет знак ×;

вся середина имеет знак =;

последняя группа или отдельная цифра имеет знак -.

Иногда результаты выбора во втором тестировании настолько отличаются от первого, что даже выделение групп оказывается невозможным. В таких случаях рекомендуется использовать для интерпретации результаты второго теста, выбор цветов в котором считается более непосредственным и непринужденным. Резкое перемещение какого-либо цвета в начало или в конец ряда при сравнении результатов первого и второго тестов выявляет амбивалентное отношение испытуемого к потребности, символизируемой этим цветом.

Показатели тревоги и компенсации

Итак, считается, что при нормальном психофизиологическом состоянии испытуемого основные цвета должны находиться на первых пяти местах, а дополнительные — на последних. Если они расположены иначе, это служит указанием на наличие какого-либо психологического конфликта или состояния

физиологического неблагополучия, являющихся источником тревоги. Часто источник этой тревоги вытесняется из сознания настолько, что человек ощущает лишь смутное беспокойство, не догадываясь о его причинах. Но независимо от степени его осознанности наличие постоянного источника стресса вызывает поведение компенсирующего типа. Поскольку по своей природе такая деятельность является «замещающей», она редко приводит к подлинной удовлетворенности, истощая ресурсы организма.

Отсюда следуют следующие выводы:

1. Если хотя бы один из основных цветов стоит на последних трех местах, то он и последующие цвета говорят о состоянии тревоги. Способ компенсации тревоги определяется характеристикой цвета, стоящего на первой позиции.
2. Если при наличии тревоги на первом месте находится один из основных цветов, то компенсация считается более успешной, чем в случае с дополнительным цветом, который указывает на неадекватность, безуспешность компенсаторного поведения.
3. Присутствие серого, коричневого или черного в начале цветового ряда означает негативное отношение к жизни. Если один из этих цветов стоит на втором или третьем месте, то он сам и все цвета левее его рассматриваются как компенсации.
4. Если серый, коричневый или черный занимают одну из трех первых позиций и в то же время ни в одной из последних трех позиций нет основных цветов, то какой бы цвет ни занимал последнюю позицию, его следует рассматривать как указатель на источник тревоги.

Для оценки интенсивности состояний тревоги и компенсаторных тенденций предлагаются следующие обозначения:

! — если основной цвет стоит на шестом месте (дополнительный на 3 месте);

!! — если основной цвет стоит на 7 месте (дополнительный на 2 месте);

!!! — если основной цвет стоит на 8 месте (дополнительный на 1 месте).

Если имеется такой выбор: **3 1 5 4 0 6 2 7**, то **2** (зеленый цвет) обозначается — **!!**. Все имеющиеся восклицательные знаки (наличие компенсаций и тревог) складываются. Сумма условных баллов (!) может находиться в диапазоне от **1** до **12**. Считается, что, чем больше «!», тем прогноз неблагоприятнее. При наличии хотя бы одного «!» надо дополнительно определять группу цветов «+—». Это первый и последний цвета ряда, а также (в нашем случае) **+3–2**; **+1–2**. Группы «+—» отражают центральные внутренние конфликты личности испытуемого.

Значение позиций

В восьми позициях ранговой последовательности различают следующее отношение:

1-е место: самый симпатичный цвет получает знак «**устремления**» «+». Оно показывает средства, в которых нуждается испытуемый и к которым он прибегает, чтобы достичь цели (например, при синем цвете: необходимое средство «покой»).

2-е место: оно также имеет знак «**устремления**» «+» и показывает, что является целью (например, при синем цвете: цель, к которой стремятся, — «покой»).

3, 4-е место: оба имеют знак «**симпатии**» «×» как условное обозначение собственного состояния. Собственное состояние — это самочувствие человека, его мнение о своем здоровье, его расположение (например, при синем цвете испытуемый находится в спокойном состоянии).

5, 6-е место: оно имеет знак «**индифферентности**» «=». Индифферентность показывает, что этот цвет и свойство не подтверждаются и не отвергаются, они безразличны. Для испытуемого этот цвет и свойство временно утрачены, упразднены, они как бы «прячут в воздухе». Индифферентный цвет — это неактуальное, воспринимаемое в данный момент как безразличное, нереализуемое свойство, которое, однако, при необходимости может быть актуализировано. Например, если синий цвет занимает место со

знаком индифферентности, то покой в настоящее время неактуален, но внезапно может наступить беспокойная раздражительность.

7, 8-е место: оба цвета имеют знак «-» как показатель «неприятия». Цвета, которые испытуемый отклоняет как несимпатичные, выражают ту потребность, которая ввиду целесообразности тормозится, т.к. самопроизвольное удовлетворение этой потребности имеет отрицательные последствия. Например, если синий цвет стоит на восьмом месте, то потребность в «покое» существует, но не может быть удовлетворена в сложившейся ситуации, так как испытуемый полагает, что успокоиться — значит усугубить неблагоприятное положение вещей.

Интерпретационные таблицы к цветовому тесту

ТАБЛИЦА 1

+0	Не желает ни в чем принимать участие. Стараются уйти от социальных контактов, ограничить круг общения. Склонен скрывать свои чувства и мысли. Длительное состояние фрустрации утомило и опустошило его.
+0+1	Чувствует, что конфликты и ссоры вымотали его, хочет оградить себя от них. Нуждается в мирной и спокойной обстановке, в которой он мог бы расслабиться и набраться сил.
+0+2	Чувствует, что существующие обстоятельства враждебны ему, вымотан конфликтами и ссорами. Желает оградить себя от них и скрывает свои намерения, чтобы ими не смогли воспользоваться и воспрепятствовать ему. Тогда ему легче будет осуществить свои планы.
+0+3	Предъявляет к жизни слишком большие требования, однако скрывает их за показной рационалистичностью и осторожным поведением. Хочет, чтобы его достижения производили впечатление на окружающих, но маскирует это желание, склонен к скрытности.
+0+4	Хочет избавиться от неудовлетворяющей его ситуации и от бремени, которое ему приходится нести. И то, и другое угнетает его и кажется невыносимым. Ищет какой-нибудь выход, но не видит его. Стараются оградить себя от участия в спорах и конфликтах.
+0+5	Мечтает об идеальной близости, основанной на нежности и обаянии обеих сторон. Однако испытывает страх, что может выдать себя, и поэтому для достижения этой цели прибегает к всесторонней разведывательной тактике, проверяя, не связал ли он себя бесповоротно какими-либо обязательствами, не разгадали ли его.
+0+6	Стараются найти защиту от всего, что может опустошить или утомить его. Хочет создать себе такую жизнь, в которой он был бы в безопасности и чувствовал бы физический комфорт. Жаждет свободы от проблем или волнений.
+0+7	Чувствует себя обманутым в своих ожиданиях. Считает, что с ним обращаются несправедливо, что он не заслуживает такого обращения. Рассержен и восстает против сложившихся обстоятельств, в которых он видит личное оскорбление.
+1	Испытывает потребность в покое, в защите от внешних воздействий. Стремится к устойчивому эмоциональному состоянию. Избирателен в контактах. Прежде чем принять какое-то решение, старается обдумать варианты. Характерна пассивная позиция.
+1+0	Испытывает потребность освободиться от стресса. Стремится ограничить свои контакты. Стараются избегать конфликтов.
+1+2	Нуждается в спокойной обстановке. Хочет освободиться от стресса, избавиться от конфликтов и разногласий. Прилагает все усилия, чтобы, действуя осторожно, как-то разрешить сложившуюся ситуацию и связанные с ней проблемы. Способен тонко чувствовать и не упускать мелких деталей.

+1+3	Старается достичь мирного, полного любви, гармоничного единства. Стремится установить с окружающими такие связи, которые полны любви, преданности и доверия. Считает гармоничные отношения, особенно в семейной жизни, основой для личного счастья.
+1+4	Стремится к нежным отношениям, которые принесли бы удовлетворенность и счастье. Способен на сильный эмоциональный подъем. Чтобы добиться взаимности в отношениях, может быть услужлив и уступчив. Но и сам нуждается в предупредительном отношении и полном понимании.
+1+5	Стремится к чуткости, гармонии, ласке и нежности. Тонко чувствует красоту. Способен проникнуться чувствами другого.
+1+6	Хочет найти убежище от конфликтов, где он был бы в безопасности и где бы чувствовал физический комфорт. Нуждается во внимательном отношении и нежной заботе. Боится пустоты и одиночества, разлуки.
+1+7	Очень нуждается в отдыхе, расслаблении, покое и теплом участии. Считает, что к нему относятся с недостаточным уважением, в результате чего становится беспокойным и тревожным. Поскольку его потребности не удовлетворяются, считает, что ситуация, в которой он находится, невыносима.
+2	Стремится к самоутверждению, к отстаиванию своих позиций. Присуща некоторая агрессивность, которая, возможно, носит защитный характер. Хочет завоевать признание и занять лидирующее положение. Для самостоятельного преодоления трудностей необходимо волевое напряжение. При принятии решений опирается на собственное мнение и на имеющийся жизненный опыт.
+2+0	Хочет упрочить свое положение и производить на людей хорошее впечатление, несмотря на неблагоприятные обстоятельства и полное отсутствие признания. Чтобы чувствовать себя уверенно, старается держаться неприступно и не попадать под чужое влияние.
+2+1	Хочет производить приятное впечатление и получать одобрение со стороны окружающих. Ему необходимо чувствовать, что его ценят и им восхищаются. Обидчив и легко раним, когда его не замечают или когда он не получает заслуженного признания.
+2+3	Ищет успеха. Хочет преодолеть преграды и сопротивление и принимать решения самостоятельно. Стремится к тому, что он себе наметил, и проявляет инициативу. Не желает чувствовать себя зависимым от благосклонности других людей.
+2+4	Нуждается в признании. Честолюбив, хочет производить впечатление, ищет популярности и восхищения. Стремится ликвидировать разрыв, который, как он чувствует, отделяет его от других.
+2+5	Хочет производить приятное впечатление, хочет, чтобы в нем видели необыкновенную личность, поэтому все время начеку и внимательно контролирует свои действия и реакции. Чтобы добиться влияния и особого признания, прибегает к различным приемам, пуская их в ход в хорошо продуманном порядке. Восприимчив к эстетическому и оригинальному.
+2+6	Считает, что от него требуют слишком многого, и чувствует себя очень уставшим. Однако все же хочет одолеть трудности и упрочить свое положение, несмотря на те последствия, которые будет для него иметь подобная попытка. Занимает позицию «неохотного подчинения», сохраняя чувство собственного достоинства. Нуждается в признании, безопасности и избавлении хотя бы от части проблем.
+2+7	Хочет доказать себе и другим, что его ничем не проймешь, что он выше каких-либо слабостей. Поэтому он действует жестко и сурово, вырабатывает у себя авторитарную позицию.
+3	Ведет активный образ жизни, стремится иметь достаточно жизненных благ. Вся его деятельность направлена на успех и на самореализацию. Обладает высокой

	самооценкой. Сильный, энергичный, живой, хочет жить полной жизнью.
+3+0	Хочет преодолевать все, что стоит у него на пути, следовать своим импульсам и участвовать во всяких необыкновенных или возбуждающих событиях. Таким образом он рассчитывает притупить остроту конфликтов с окружающими, однако его импульсивное поведение лишь усугубляет ситуацию.
+3+1	Стремится к жизни, богатой событиями и впечатлениями, и к близости, которая доставляет и сексуальное, и эмоциональное удовлетворение. Предпосылкой желанного счастья являются постоянная активность и полное любви единение.
+3+2	Упорно стремится к поставленной перед собой цели и не позволяет себе никаких отклонений от намеченного пути. Хочет преодолеть все трудности, которые встанут перед ним, и благодаря своим успехам добиться особого признания и положения.
+3+4	Стремится к успеху. Ему нужна активная и полная впечатлений жизнь. Хочет развиваться свободно, сбросить с себя оковы неуверенности, побеждать и жить насыщенной жизнью. Любит контакт с другими, энтузиаст по натуре. Восприимчив ко всему новому, современному или увлекательному. У него много интересов, и он хочет расширять сферу деятельности. На будущее смотрит оптимистично.
+3+5	Поглощен вещами, которые способны сильно волновать, захватывать, будь то эротическое или какое-нибудь иное возбуждение. Хочет волновать окружающих и интересовать их как личность, активно используя свое обаяние и авторитет. Искусно пользуется различными приемами, чтобы не поставить под угрозу свои шансы на успех и не подорвать доверие к себе других людей.
+3+6	Готов пожертвовать своими стремлениями и отказаться от желания добиться престижного положения, т.к. предпочитает ко всему относиться спокойно, не отказывая себе в комфорте и безопасности.
+3+7	Характерна повышенная активность. Хочет наверстать то, что, как ему кажется, он упустил. Стремится к независимости. Отстаивает свои устремления и интересы от давления авторитетов. Пренебрегает условностями. Свойственны трудности социальной адаптации.
+4	Испытывает потребность в перемене обстановки, изменении существующих обстоятельств. Характерны эмоциональная неустойчивость и умение играть различные социальные роли, демонстративность. Выражено стремление удачно проявить себя и понравиться окружающим. Стремится к тому, чтобы любая деятельность доставляла удовольствие.
+4+0	Нуждается в каком-либо избавлении от всего, что его угнетает, и цепляется за смутные и иллюзорные надежды.
+4+1	Надеется, что эмоциональная близость принесет ему облегчение и удовлетворенность. То, что он сам нуждается в одобрении со стороны окружающих, делает его готовым оказать помощь другому, и в ответ на это он хочет тепла и понимания. Благоклонно относится к новым идеям и возможностям, которые, как он надеется, окажутся плодотворными и интересными.
+4+2	Отличается бдительностью и острой наблюдательностью. Ищет новые пути, которые открыли бы перед ним больше возможностей и позволили бы ему получить как можно больше. Хочет показать себя и завоевать признание. Стремится ликвидировать разрыв, который, как он чувствует, отделяет его от других.
+4+3	Стремится расширить сферу собственного влияния. Полон ожидания и надежд. Так как пытается распространять свою деятельность достаточно широко, то существует опасность распыления сил.
+4+5	Сильно развито воображение, художественный стиль мышления. Стремится к интересным и увлекательным событиям, хочет, чтобы другие им восхищались. Ранним и чувствителен. Плохо переносит строгую регламентацию деятельности.

+4+6	Испытывает отчаяние, тревогу, острую неудовлетворенность ситуацией. Нуждается в физическом комфорте, свободе от каких-либо проблем, в безопасности и возможности восстановить силы. Вытеснение психологических причин конфликтов ведет к появлению психосоматических симптомов.
+4+7	Пытается уклониться от каких-либо проблем, сложностей и напряжения, принимая неожиданные, своевольные и необдуманные решения или изменяя линию поведения.
+5	Повышенная чувствительность. Стремится испытывать и проявлять нежные чувства. Очень сентиментален и романтичен. Полностью отдается этим чувствам. Стремится вызывать у людей симпатию при помощи своего обаяния и приветливости.
+5+0	Нуждается в нежном участии и сочувственном понимании и хочет оградить себя от споров, конфликтов или каких-либо обесценивающих стрессов. Ведет себя дипломатично и осторожно.
+5+1	Стремится к приятной, сердечной связи и к состоянию идеальной гармонии. Имеется повышенная потребность в эмоциональном принятии и поддержке. Тонко чувствует красоту. Способен проникнуться чувствами другого и полностью отдаться увлечению.
+5+2	Хочет производить приятное впечатление, хочет, чтобы в нем видели необыкновенную личность, поэтому все время на чеку; ему нужно видеть, насколько он в этом преуспевает и как на него реагируют окружающие. Чтобы добиться авторитета и особого признания, прибегает к различным приемам, пуская их в ход в хорошо продуманном порядке. Восприимчив к эстетическому и оригинальному.
+5+3	Легко и быстро увлекается всем, что возбуждает. Поглощен всем тем, что способно сильно волновать, захватывать, будь то эротическое или какое-либо иное возбуждение. Хочет волновать окружающих и интересоваться их как личность, активно используя свое обаяние и авторитет. Искусно пользуется различными приемами, чтобы не поставить под угрозу свои шансы на успех и не подорвать доверия к себе других людей.
+5+4	Стремится к интересным и волнующим событиям. Может очень нравиться окружающим, подкупая их своим явным к ним интересом и искренностью. Слишком развито воображение, любит фантазировать и мечтать.
+5+6	Хочет найти возбуждение в атмосфере сладострастия и чувственной роскоши.
+5+7	Настойчиво стремится к близким отношениям, которые удовлетворяли бы все чувственные потребности и основывались на совпадении чувств и воззрений.
+6	Ищет освобождения от проблем. Стремится к удовлетворению своих физических и жизненных потребностей. Потребность в отдыхе и восстановлении сил.
+6+0	Серьезно нуждается в отдыхе и расслаблении, свободе от конфликтов и в возможности прийти в себя. Хочет оградить себя от разрушительных и опустошающих воздействий. Стремится к безопасности и свободе от проблем.
+6+1	Стремится к чувству удовлетворенности, физической легкости и отсутствию конфликтов, нуждается в гарантии благополучного будущего, испытывает страх одиночества или разлуки.
+6+2	Строжайшим образом контролирует себя, старается не проявлять обиды и раздражения. Нуждается в более надежных и спокойных условиях, в которых он бы чувствовал себя в большей безопасности и имел бы возможность набраться сил.
+6+3	Ориентирован на чувственные удовольствия. Стремится удовлетворять потребность в переживаниях и получать удовольствие от ощущения собственной силы.
+6+4	Считает маловероятным, что его надежды сбудутся, и предается жизни, исполненной чувственной праздности, свободной от каких-либо проблем.
+6+5	Ищет роскоши, чувственного комфорта и возможности реализовать свою склонность к

	сладострастию.
+6+7	Ставит себе высокие, но нереальные цели. Сталкивался с горькими разочарованиями, что вызвало резкое снижение самооценки и склонность занимать пассивную позицию. Хочет все забыть и восстановить силы в спокойной, свободной от проблем обстановке.
+7	Воспринимает существующую ситуацию как превратность судьбы. Считает, что к нему предъявляются слишком высокие требования. Стараются избегать постороннего влияния, чтобы не дать переубедить себя.
+7+0	Считает, что ситуация безнадежна. Оказывает сильное сопротивление всему, что ему неприятно (см. интерпретации для -1, -2, -3 или -4, все они в данном случае уместны). Пытается защититься от всего, что может вызвать у него раздражение или углубить его подавленность.
+7+1	Страдает от неблагоприятных внешних воздействий, которые воспринимает как мучительные и удручающие (см. интерпретации для -2, -3 или -4, все они в данном случае уместны), и оказывает им сильное сопротивление. Единственное желание, чтобы его оставили в покое.
+7+2	Спротивляется любым внешним ограничениям и попыткам ущемить его интересы. Упрямо отстаивает свое мнение, полагая, что демонстрирует свою независимость и самостоятельность.
+7+3	Страдает от подавляемого перевозбуждения, которое грозит прорваться вспышками импульсивного и необузданного поведения.
+7+4	Пытается избавиться от проблем, трудностей и напряжения, принимая неожиданные, своевольные и необдуманные решения. Отчаянно ищет решение проблемной ситуации, способен на безрассудное поведение, вплоть до самоубийства.
+7+5	Требует, чтобы мысли и чувства находились в совершенной гармонии. Отказывается идти на компромиссы или принимать какие-либо уступки от других.
+7+6	Ставит перед собой высокие, но нереальные цели. Сталкивался с горькими разочарованиями, что вызвало резкое снижение самооценки и склонность занимать пассивную позицию. Хочет все забыть и восстановить силы в спокойной, свободной от проблем обстановке.

ТАБЛИЦА 2

x0	Склонен ограничивать эмоциональную вовлеченность в общение для того, чтобы избежать напряжения при конфликтных ситуациях. Цвета, стоящие сразу за x0 , определяют потребности, которые из-за конфликтного напряжения остаются неудовлетворенными. Цвета, которые стоят перед x0 , указывают на то, к чему стремятся как к компенсации.
x0x1	Относительно пассивен и находится в спокойном состоянии, хотя тот или иной конфликт мешает душевному покою. Неспособен добиться отношений, которые могли бы удовлетворить его с точки зрения взаимной привязанности и взаимопонимания (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или другого конфликта).
x0x2	Находится в сложной ситуации, но упорно пытается достичь своих целей, невзирая на сопротивление. Считает необходимым в качестве дополнительной меры предосторожности скрывать свои намерения с тем, чтобы обезоружить недоброжелателей (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого и других конфликтов)
x0x3	Пытаясь добиться успеха, сталкивается с трудностями. Стараются скрыть свою импульсивность, но его действия приводят к осложнениям и неопределенности, и он становится тревожным и раздражительным (предшествующая группа цветов

	характеризует попытку компенсации этого и других конфликтов).
х0х4	Крушение надежд и неспособность определить, какие меры следует принять,— все это вызывает значительный стресс (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого и других конфликтов).
х0х5	Конфликтное напряжение мешает установлению полного взаимопонимания и близости (предшествующие цвета следует считать компенсацией).
х0х6	Неспособен на какие-либо усилия для достижения своих целей. Считает, что им пренебрегают, жаждет ощущения большей безопасности и теплой привязанности и хочет, чтобы перед ним вставало поменьше проблем (предшествующая группа характеризует попытку компенсации этого и других конфликтов).
х0х7	Находится в состоянии стресса, т.к. не может выполнить требования, предъявляемые к нему сложившейся ситуацией. Пытается освободиться от того, что как-то ограничивает или стесняет его (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
х1	Действует спокойно, уверенно, так, чтобы не терять контроля над отношениями с окружающими. В обществе своих знакомых и близких любит чувствовать себя легко и раскованно.
х1х0	Чувствителен и отзывчив, однако в нем ощущается некоторая напряженность. Нуждается в покое, который он может обрести в обществе близкого человека.
х1х2	Стремится к установлению спокойных и прочных отношений, чтобы чувствовать себя признанным, ценным и любимым.
х1х3	В сотрудничестве с другими работает хорошо, однако брать на себя роль лидера не склонен. Личная жизнь его должна быть основана на взаимопонимании, в ней не должно быть никаких разногласий.
х1х4	Придает большое значение своим сердечным переживаниям, поэтому его хорошее самочувствие зависит от гармоничных, налаженных отношений.
х1х5	Готов к спокойным, умиротворяющим близким отношениям, полным взаимопонимания и чуткости.
х1х6	Нуждается в защите и заботе. Старается не слишком утруждать себя, не прилагать чрезмерных усилий. Испытывает потребность в спокойном дружеском окружении и безопасности.
х1х7	Нуждается в теплых товарищеских отношениях, однако не выносит, когда окружающие выказывают недостаточное уважение к нему. Если он не может рассчитывать на желаемое отношение к себе, то старается прекращать общение с такими людьми.
х2	Спокоен, целеустремлен и настойчив. Стремится сохранить достигнутое положение и самостоятельно реализовать свои притязания.
х2х0	Тревожен. Считает, что его положение недостаточно прочно или что над ним нависла какая-то угроза. Занимает оборонительную позицию. Полон решимости достичь своих целей, несмотря на тревогу, которую вызывает конфликт.
х2х1	Аккуратен, методичен, самостоятелен. Нуждается в уважении, признании и понимании со стороны близких ему людей.
х2х3	Лидерские качества достаточно хорошо выражены. Ориентирован на свои стремления и притязания и упорен в преодолении возникающих трудностей.
х2х4	Пытается улучшить свое положение и повысить престиж. Не удовлетворен существующим положением дел и полагает, что некоторое улучшение ситуации важно для его самоуважения.

x2x5	Пытается улучшить представление о себе в глазах других людей, чтобы они положительно относились к его желаниям и потребностям и проявляли уступчивость. Умеет хорошо и правдоподобно оправдываться.
x2x6	Старается создать прочную основу для спокойной, безопасной и свободной от проблем жизни. Все это нужно для завоевания уважения и признания.
x2x7	Преследует свои цели и свои интересы с упрямой решимостью, отказывается идти на уступки и компромиссы.
x3	Проявляет активность для достижения поставленной цели. Однако по мере приближения к конечному результату склонен сожалеть о затраченных усилиях.
x3x0	Импульсивен и раздражителен. Эгоцентричен, его желания и связанные с ними действия являются для него главным. Последствиям же этих действий он уделяет недостаточно внимания. Это приводит к стрессу и конфликту.
x3x1	Хорошо работает в сотрудничестве с другими людьми. Личная жизнь его должна основываться на взаимопонимании и быть свободной от разногласий.
x3x2	Проявляет инициативу в преодолении преград и трудностей. Занимает или хочет занять положение, при котором в его руках сосредоточено достаточно власти, чтобы управлять ходом событий.
x3x4	Общителен, но непостоянен в своих привязанностях. Гибок, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но склонен к поверхностности. Чувствителен к малейшим изменениям отношений в коллективе.
x3x5	Старается добиться независимости. Может отличаться своеобразными интересами и суждениями. Стремится к ярким впечатлениям, которым всегда отдает предпочтение даже в ущерб конкретным, реальным целям.
x3x6	Не желает растрачивать себя или проявлять какие-либо чрезмерные усилия (за исключением разве что сексуальной активности). Чувствует, что дальнейшие успехи потребуют от него больше, чем он хочет или может дать. Умеренный комфорт и безопасность он предпочел бы тем благам, которые сулит большее честолюбие.
x3x7	Считает, что на пути к желанным целям ему чинят преграды. Если его потребности остаются неудовлетворенными, то это приводит к тому, что он замыкается в себе.
x4	Все новое и увлекательное привлекает его. Склонен скучать от однообразия, от всего заурядного или традиционного.
x4x0	Ищет какой-нибудь выход для решения существующих проблем и забот, однако считает, что выбор правильного курса — дело крайне трудное. Колеблется в принятии решений.
x4x1	Легко поддается влиянию окружающих, чувства других людей сразу же находят в нем отклик. Ищет таких взаимоотношений и занятий, которые бы способствовали установлению теплых эмоциональных отношений. Самооценка сильно зависит от отношения к нему значимых других.
x4x2	Надеется добиться лучшего положения и завоевать более высокий престиж для того, чтобы обеспечить себя вещами, без которых раньше вынужден был обходиться.
x4x3	Активный, устремленный вовне и неутомимый. Разочарован тем, что события разворачиваются в желаемом направлении так медленно. Это вызывает раздражительность и снижает целеустремленность.
x4x5	Одарен богатым воображением и чувствителен. Ищет выхода этим качествам, особенно в обществе столь же чувствительного человека. Что-либо необычное (например, связанное с приключениями) вызывает энтузиазм и заинтересованность.

x4x6	Неуверенный. Ищет устойчивости, эмоционального комфорта и окружения, в котором было бы меньше проблем и где он чувствовал бы себя свободнее.
x4x7	Оценивает актуальную ситуацию как критическую или угрожающую, требующую немедленного разрешения. Это может привести к внезапным, даже опрометчивым решениям. Своеволен, отказывается слушать чьи-либо советы (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсировать этот и другие конфликты).
x5	Очень чувствителен к воздействию со стороны окружающих. Сам тонко чувствует окружающих и нуждается в таком же отношении.
x5x0	Стремится к отношениям, основанным на полном взаимопонимании, которое партнеры разделяли бы в обстановке интимной близости. Это послужило бы для него защитой от тревоги и конфликтов.
x5x1	Испытывает потребность в сердечной связи, склонен идеализировать объект привязанности. Хочет жить в обстановке покоя и нежности. Эстет, тонко чувствует красоту, может страдать от ее отсутствия.
x5x2	Пытается улучшить представление о себе в глазах других людей, чтобы они отнеслись к его желаниям и потребностям благожелательно и проявили уступчивость.
x5x3	С готовностью участвует во всем, что вызывает сильные ощущения. Старается активно утверждать и отстаивать свою индивидуальность, что часто мешает общению с другими людьми.
x5x4	Одарен богатым воображением и чувствителен: стремится к реализации этих качеств, желательно в обществе столь же чувствительного человека. Что-либо необычное или связанное с приключениями быстро вызывает у него заинтересованность и энтузиазм.
x5x6	Чувственен. Склонен к наслаждению вещами, доставляющими чувственное удовлетворение, отвергает все безвкусное, пошлое и грубое.
x5x7	Нуждается в отношениях, полных близости и понимания, т.к. чувствует себя одиноким и непонятым. Для него характерны субъективизм и категоричность при оценке ситуации.
x6	Чувствует себя тревожно и неуверенно, постоянно испытывает дискомфорт. Нуждается в ощущении большей безопасности и в более теплой обстановке (+ группа является попыткой компенсации этого и других конфликтов).
x6x0	Не способен на какие-либо усилия для достижения своих целей. Считает, что им пренебрегают, ждет теплой привязанности и ощущения большей безопасности и хочет, чтобы перед ним вставало поменьше проблем (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсировать этот или другие конфликты).
x6x1	Избегает чрезмерного напряжения сил и испытывает потребность в безопасности и спокойном дружеском общении. Возможно, находится в плохом физическом состоянии. Нуждается в мягком обращении и дружеской помощи.
x6x2	Чувствует, что не может соответствовать требованиям, которые к нему предъявляют. Находит, что это стоит ему больших усилий, и хочет, чтобы ситуация стала легче. Раздражителен и обидчив. Нуждается в чувстве защищенности.
x6x3	Дальнейшие успехи связаны для него с трудностями, он больше не хочет напрягать все свои силы. Стремится к более спокойной обстановке, в которой он избежал бы волнений.
x6x4	Неуверен в себе. Ищет устойчивости, эмоциональной безопасности и такого окружения, в котором было бы меньше проблем и где бы он чувствовал себя свободнее. Однако не хочет или не может прилагать к этому какие-либо усилия.
x6x5	Чувственен. Склонен к наслаждению вещами, доставляющими чувственное наслаждение, удовлетворение, отвергает все безвкусное, пошлое или грубое.

x6x7	Физический недуг, перенапряжение или эмоциональные проблемы приняли серьезную форму... Самоуважение понизилось. Чтобы улучшение состояния стало возможным, необходима спокойная обстановка и заботливая помощь (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
x7	Требует исполнения своих требований, иначе с отвращением прерывает отношения (+ группа — компенсация).
x7x0	Испытывает потребность в устранении существующих конфликтов и трудностей. Ищет выход из сложившейся ситуации (предыдущая группа цветов указывает на метод компенсации, который, по-видимому, будет выбран).
x7x1	Испытывает потребность в тишине и покое. Хочет иметь близкого преданного партнера, от которого он мог бы требовать особого внимания и постоянной привязанности. Если эти требования не удовлетворяются, он склонен прекратить общение и полностью замкнуться в себе (+ группа — компенсация).
x7x2	Эгоцентричен, независим в суждениях, категоричен в оценках. Считает, что его требования к окружающим скромны и должны немедленно удовлетворяться. Упрям и не склонен идти на компромиссы. Может проявлять агрессию по отношению к оппоненту в конфликте (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
x7x3	Считает, что на пути к желанным целям ему ставят преграды и мешают получить то, что он считает для себя очень важным. Если его притязания не удовлетворяются, то это может привести к разрыву отношений (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
x7x4	Оценивает ситуацию как критическую или угрожающую, стремится найти какой-то выход. Это может привести к внезапным, даже опрометчивым решениям. Своеволен и отказывается слушать чьи-либо советы (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
x7x5	Нуждается в отношениях, основанных на близости и понимании. Отказывается от контактов, которые не могут принести полной близости (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).
x7x6	Физический недуг, перенапряжение или эмоциональные проблемы приняли серьезную форму... Самоуважение понизилось. Чтобы улучшение состояния стало возможным, ему необходима спокойная обстановка и заботливая помощь (предшествующая группа цветов характеризует попытку компенсации этого или других конфликтов).

ТАБЛИЦА 3

=0	В общении с окружающими чувствуется определенная напряженность. Пытается избежать конфликтов и волнений, чтобы уменьшить напряжение.
=0=1	Взаимоотношения с окружающими редко отвечают его высоким эмоциональным требованиям и потребности в любви, заботе и понимании. Это приводит к разочарованию, внутренней изоляции, неспособности установить близкие отношения. Склонен оставаться эмоционально обособленным от других людей, чтобы избежать разочарований. Сосредоточен на своих проблемах.
=0=2	Чувствует себя обиженным. Считает, что получает меньше, чем ему следует, но вынужден с этим примириться. Старается наилучшим образом использовать сложившуюся ситуацию, найти в ней новые возможности.
=0=3	Испытывает тревогу. Считает, что обстоятельства мешают ему раскрыть себя и вынуждают его сдерживать свои желания. Хочет избежать открытого конфликта с другими и обрести мир и покой.
=0=4	В отношениях с партнерами или близкими людьми требователен и привередлив,

	однако открытых конфликтов старается избегать, т.к. они могли бы понизить шансы на осуществление его надежд и замыслов.
=0=5	Легко обижается, это связано с эгоцентричностью. Сосредоточен на собственных эмоциях.
=0=6	Хочет чувствовать себя «эмоционально вовлеченным», способен получать удовлетворение от сексуальной активности.
=0=7	Вынужден временно идти на уступки, чтобы не оказаться в изоляции, т.к. нуждается в любви и хороших отношениях с окружающими.
=1	Не испытывает эмоциональной привязанности, даже находясь в близких отношениях с кем-либо.
=1=0	Имеет высокие эмоциональные притязания. Хочет почувствовать себя вовлеченным в близкие взаимоотношения, которые не требуют особо глубоких чувств.
=1=2	Полагает, что получает меньше того, что заслуживает. Считает, что его понимают недостаточно хорошо и ценят недостаточно высоко. Чувствует, что ему приходится приноравливаться к другим. Близкие взаимоотношения не вызывают у него ощущения эмоциональной «вовлеченности».
=1=3	Страдает от неспособности устанавливать близкие и дружеские отношения. Ощущает себя отрезанным от других. Полагает, что для сотрудничества с людьми необходима гармония чувств и убеждений, чувствует себя несчастным из-за тех трудностей, которые ему мешают достичь желанной гармонии.
=1=4	Привередлив в своих эмоциональных требованиях и очень придирчив в выборе партнера. Желание эмоциональной независимости мешает устанавливать близкие дружеские отношения.
=1=5	Очень ценит собственные эмоции, обидчив и раздражителен. По этим причинам не в состоянии установить сердечные, близкие отношения, что ведет к изоляции.
=1=6	Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но замкнутость затрудняет эмоциональную вовлеченность в контакт.
=1=7	Эмоционально заторможен. Пассивен и уступчив в общении, из-за этого ему трудно сохранить эмоциональную близость с партнером.
=2	Склонен идти на компромиссы и приспособливаться к требованиям ситуации. Считает, что должен наилучшим образом использовать существующие обстоятельства.
=2=0	Недостаток уверенности, в котором он не признается, заставляет его избегать открытых конфликтов. Считает, что должен наилучшим образом использовать обстоятельства такими, как они есть.
=2=1	Полагает, что получает меньше того, что заслуживает: его понимают недостаточно хорошо и ценят недостаточно высоко. Чувствует, что ему приходится приноравливаться к другим. И поэтому близкие взаимоотношения затруднены.
=2=3	Чувствует себя не очень комфортно из-за сопротивления, с которым сталкивается всякий раз, когда пытается отстаивать свои права. Препятствия вызывают у него негодование и возмущение, однако он уступает и согласен как угодно приспособливаться, лишь бы достичь мира и покоя.
=2=4	Считает, что ему выпало больше всяких трудностей, чем другим. Это вызывает обиду. Тем не менее упорно преследует свои цели и пытается преодолевать трудности, соглашаясь на компромиссы и приспособляясь к требованиям окружающих.
=2=5	Считает, что получает меньше того, что ему причитается, что нет ни одного человека, у которого бы он мог всегда найти сочувствие и понимание. Сдерживаемые эмоции

	делают его обидчивым, но он сознает, что должен как можно лучше использовать обстоятельства такими, как они есть.
=2=6	Чувствует, что устранить существующие проблемы он не может и должен поэтому как можно лучше использовать обстоятельства, как они есть. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности.
=2=7	Обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы, сдерживать свои требования и надежды, т. е. подчиниться ситуации. Приходится временно поступиться своими желаниями.
=3	Предшествующий период активности привел к перевозбуждению и переутомлению. Ощущает становится слабость и апатию. Нуждается в тишине и покое, если в этом ему отказано, раздражительным.
=3=0	Воспринимает препятствия на пути достижения своих целей как непреодолимые. Не расположен предпринимать дополнительные усилия и чувствует себя измученным. Нуждается в тишине, покое и избавлении от всего, что могло бы его еще как-нибудь расстроить.
=3=1	Ощущает себя отрезанным от других. Стремится к гармонии и сотрудничеству с другими, но чувствует себя несчастным из-за трудности их достижения.
=3=2	Чувствует себя несчастным из-за сопротивления, на которое он наталкивается всякий раз, когда пытается отстаивать свои права. По его мнению, мало что может изменить и должен наилучшим образом использовать ситуацию, как она есть.
=3=4	Хочет расширить сферу деятельности. Считает, что его надежды и желания реальны. Испытывает опасения, что ему могут помешать в осуществлении желаний. Нуждается в спокойной обстановке, а также в мягком подбадривании, которое вернет ему уверенность.
=3=5	Обижается, когда его нужды или желания понимают неправильно. Считает, что ему не на кого положиться, что он предоставлен самому себе. Сосредоточен на собственных эмоциях.
=3=6	Чувствует, что попал в бедственное или неудобное положение и старается найти способ разрешить сложившуюся ситуацию. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности.
=3=7	Обстоятельства стесняют и ограничивают свободу его действий, заставляя временно отказаться от всех радостей и удовольствий.
=4	Верит в то, что его надежды и замыслы реальны. В то же время нуждается в подбадривании и поощрении, чтобы не терять надежду на улучшение дальнейшей ситуации. При выборе партнера использует очень строгие критерии, хочет быть застрахованным от потерь или разочарований.
=4=0	Хочет чувствовать себя «эмоционально-вовлеченным», но в выборе партнера и в отношениях с близкими людьми требователен и привередлив. При этом старается избегать открытых конфликтов, т.к. они могут снизить шансы на успех. Нуждается в подбадривании.
=4=1	В своих эмоциональных требованиях взыскателен, особенно в минуты близости, поэтому остается разочарованным в стремлении к совершенному союзу.
=4=2	Считает, что ему выпало больше трудностей, чем другим. Тем не менее упорно преследует свои цели и пытается преодолевать трудности, применяя гибкость и приспособляемость.
=4=3	Хочет расширить сферу деятельности и настаивает на том, что его надежды и желания реальны. Страдает от опасений, что ему могут помешать сделать то, что он хочет. Нуждается в спокойной обстановке, а также в мягком подбадривании, которое вернет

	ему уверенность.
=4=5	Настаивает на том, что его надежды и замыслы реальны. Испытывает потребность в подбадривании и поощрении. Сосредоточен на своих проблемах, обидчив.
=4=6	В выборе партнера пользуется очень строгими критериями. В сексуальной сфере ищет нереального совершенства.
=4=7	Настаивает на том, что его цели реальны, и упрямо к ним стремится, часто несмотря на противодействие внешних обстоятельств. Нетерпим к слабостям других в своем узком кругу общения. В выборе партнера пользуется очень строгими критериями.
=5	Обидчив и эгоцентричен. Чувствителен и сентиментален, но скрывает это от всех, кроме очень близких людей.
=5=0	Готов к эмоциональным контактам. Чувствует себя изолированным от других и одиноким. Эгоцентричен и поэтому обидчив, хоть и старается избежать открытого конфликта.
=5=1	Чувствует себя изолированным от других, одиноким. Слишком сдержан, чтобы позволить себе какую-либо глубокую привязанность. Эгоцентричен и поэтому обидчив.
=5=2	Считает, что он получает меньше того, что ему причитается. Ориентируется на самого себя, поскольку нет ни одного человека, у которого бы он мог бы всегда найти сочувствие и понимание. Сдерживаемые эмоции делают его обидчивым, но он сознает, что должен как можно лучше использовать обстоятельства такими, как они есть.
=5=3	Страдает, когда его нужды или желания понимают неправильно, и чувствует, что ему не к кому обратиться и не на кого положиться. Эгоцентричен и обидчив.
=5=4	Старается добиться осуществления своих желаний. Эгоцентричен и обидчив. Нуждается в поддержке и поощрении.
=5=6	Чувствителен и обидчив. Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но в эмоциональном отношении склонен оставаться равнодушным.
=5=7	Не может позволить себе эмоциональной близости с кем-либо без мысленного самооправдания.
=6	Способен получать удовлетворение от сексуальной активности. Физиологические потребности не фрустрированы.
=6=0	Готов к эмоциональному участию. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности. Стремится к беспрепятственному существованию.
=6=1	Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но склонен к эмоциональной замкнутости, и это мешает ему быть «глубоко вовлеченным».
=6=2	Чувствует, что устранить существующие проблемы он не может, и должен как можно лучше использовать сложившиеся обстоятельства. Могут быть проблемы в общении. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности.
=6=3	Чувствует, что попал в бедственное и неудобное положение, и ищет какой-либо выход. Способен получать удовлетворение от сексуальной активности при условии, что это не потребует глубокой эмоциональной вовлеченности.
=6=4	В выборе партнера пользуется очень строгими критериями, в сексуальной сфере стремится к недоступному идеалу.
=6=5	Эгоцентричен и обидчив. Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности, но в эмоциональном отношении остается равнодушным.
=6=7	Обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы и временно отказаться от

	некоторых удовольствий. Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности.
=7	Считает, что на его пути стоят препятствия, что обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы и временно отказаться от некоторых удовольствий.
=7=0	Обстоятельства таковы, что он считает себя вынужденным временно идти на компромиссы, если он не хочет лишиться некоторой привязанности и сопереживания.
=7=1	Эмоционально заторможен. Чувствует себя вынужденным идти на компромиссы, сдерживать свои требования и надежды, на время поступиться желаниями.
=7=2	Обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы, сдерживать свои требования и надежды и временно отказываться от удовлетворения некоторых желаний.
=7=3	Обстоятельства стесняют и ограничивают свободу его действий, заставляя временно отказаться от всех радостей и удовольствий.
=7=4	Настаивает на том, что его цели реальны, и упрямо к ним стремится, несмотря на то, что обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы. При выборе партнера пользуется очень строгими критериями.
=7=5	Склонен постоянно анализировать свои чувства, что мешает их непосредственности. А это затрудняет формирование эмоциональной близости в общении.
=7=6	Обстоятельства вынуждают его идти на компромиссы и временно отказаться от некоторых удовольствий. Способен получать физическое удовлетворение от сексуальной активности.

ТАБЛИЦА 4

-0-	<p>Физиологическая интерпретация. Проявляет нетерпение и возбуждение.</p> <p>Психологическая интерпретация. Полагает, что от жизни можно взять гораздо больше, чем она дает сейчас. Самого важного еще только предстоит достичь. Опасается быть обойденным, прожить жизнь не в полную силу. Поэтому ничего не хочет упустить и преследует свои цели очень настойчиво. Становится «глубоко вовлеченным», и есть риск, что он окажется неспособным смотреть на вещи с достаточной объективностью или спокойствием. Он ничего не может оставить без внимания и чувствует, что успокоится лишь тогда, когда достигнет своей цели. Как следствие, ему грозит опасность перевозбуждения и истощения нервной системы.</p> <p>Коротко. Нетерпеливая предприимчивость.</p>
-0- 1	<p>Физиологическая интерпретация. Отказывается расслабиться или уступить. Не позволяет опустошенности и угнетенности овладеть собой, поддерживая в себе активность.</p> <p>Психологическая интерпретация. Имеющиеся взаимоотношения не удовлетворяют его. Считает себя неспособным изменить их и обрести чувство общности, в котором он нуждается. Не хочет, чтобы другие догадывались о его ранимости, однако чувствует себя зависимым от привязанности к другому человеку. Это угнетает его, делает раздражительным и нетерпеливым. Может пострадать способность к сосредоточению.</p> <p>Коротко. Беспокойная неудовлетворенность (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-0- 2	<p>Физиологическая интерпретация. Из-за слишком высокого напряжения предъявляются повышенные требования к силе воли и сопротивляемости.</p> <p>Психологическая интерпретация. Жизнестойкость и целеустремленность снижены. Чувствует, что к нему предъявляют слишком высокие требования, а его усилия недостаточно эффективны. Он ощущает эту неблагоприятную ситуацию как какое-то реальное, осязаемое давление, которое ему невыносимо и от которого он хочет избавиться, однако чувствует себя не в состоянии принять необходимое для этого решение.</p> <p>Коротко. Стресс, вызванный постоянным давлением (первая группа цветов</p>

	необходима как компенсация).
-0- 3	<p>Физиологическая интерпретация. Подавленное беспокойство, вызванное усилием не поддаваться никаким формам возбуждения или волнения. Может привести к раздражительности, вспышкам гнева и даже к сексуальным неврозам. Возможны жалобы на сердце.</p> <p>Психологическая интерпретация. Видит в сложившейся ситуации угрозу и опасность. Мысль, что он не в состоянии достичь своих целей, раздражает его. Это вызывает ощущение бессилия. Перенапряжение заставляет его чувствовать себя «загнанным», возможно даже нервное истощение.</p> <p>Коротко. Беспомощная раздражительность (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-0- 4	<p>Физиологическая интерпретация. Сильное раздражение, вызванное неосуществленными надеждами.</p> <p>Психологическая интерпретация. Несбывшиеся ожидания привели к неуверенности и тревожной настороженности. Сильно нуждается в ощущении безопасности и в защите от дальнейших разочарований — пренебрежения, потери положения и престижа. Сомневается, что в будущем дела пойдут хоть сколько-нибудь лучше, но тем не менее склонен предъявлять чрезмерные требования к себе и другим и отказываться от компромиссов.</p> <p>Коротко. Тревожная неуверенность (первая группа цветов необходима как компенсация).</p>
-0- 5	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный подавляемой чувствительностью.</p> <p>Психологическая интерпретация. Получает удовольствие от всего тонкого, изящного, изысканного, однако сохраняет критическую позицию и не позволяет себе увлечься, пока полностью не убедится в том, что все это неподдельно и ценно. Поэтому держит свои эмоциональные отношения под строгим и постоянным контролем. Страдает от отсутствия доверия и взаимопонимания. Считает, что его не понимают и обращаются с ним бессердечно. Внимательно следит за отношением к себе и занимает критически выжидательную позицию. Хочет добиться ясности и определенности в отношениях, лучшего взаимопонимания. Требует от других полной искренности, она должна защищать его от свойственной ему тенденции к излишней доверчивости.</p> <p>Коротко. Контролируемая эмоциональность.</p>
-0- 6	<p>Физиологическая интерпретация. Пытается игнорировать физические потребности организма.</p> <p>Психологическая интерпретация. Считает, что цель не будет достигнута, если он будет вести размеренный образ жизни. Когда идет речь о достижении основной цели, то не хочет зависеть от потребностей в наслаждении и физическом удовлетворении. Достижение основной цели необходимо ему для поддержания чувства собственного достоинства и устранения неуверенности в себе. Хочет выделиться из толпы. От окружающих требует, чтобы они ценили его как незаурядную личность и относились к нему с должным уважением. Требует признания и внимания к себе.</p> <p>Коротко. Требует уважения к себе как исключительной личности.</p>
-0- 7	<p>Физиологическая интерпретация. Выраженная восприимчивость к внешним раздражителям.</p>
	<p>Психологическая интерпретация. Хочет преодолеть ощущение пустоты и ликвидировать разрыв, который, как он чувствует, отделяет его от других. Стремится узнать жизнь со всех сторон, испытать все возможности, прожить жизнь сполна. Если его ограничивают или стесняют, то это вызывает негодование. Требует, чтобы ему не чинили препятствий и предоставили свободу.</p> <p>Коротко. Стремится быть хозяином своей судьбы.</p>
-1	<p>Физиологическая интерпретация. Отказывается расслабиться или уступить. Не позволяет опустошенности и угнетенности овладеть собой, поддерживая в себе активность.</p> <p>Психологическая интерпретация. Существующая ситуация или отношения не удовлетворяют его, он считает себя неспособным изменить ее. Не хочет, чтобы другие</p>

	<p>догадывались о его ранимости, и продолжает сопротивляться существующему положению вещей, однако чувствует себя эмоционально зависимым от другого. Это не только угнетает его, но и делает его раздражительным и нетерпеливым, вызывая серьезное беспокойство и стремление избавиться от этой ситуации, если не на деле, то хотя бы мысленно. Может пострадать способность сосредоточиться.</p> <p>Коротко. Беспокойная неудовлетворенность (+ группа нужна как компенсация).</p>
-1- 0	<p>Физиологическая интерпретация. Проявляет нетерпение и беспокойство, склонен к угнетенному состоянию.</p> <p>Психологическая интерпретация. Чувствует, что он не может сам изменить ситуацию так, чтобы у него появилось ощущение общности с другими, в котором он нуждается. Не желает безоговорочно вверять свою участь в чужие руки. Оказывает сопротивление обстоятельствам или отношениям, накладывающим на него ответственность, в которой он видит помеху. Считает, что жизнь может предложить гораздо больше, и склонен оставаться нетерпеливым и раздражительным, пока</p>
	<p>он не получит всего того, чего, по его мнению, ему еще не хватает. Стремление выбраться из этого неудовлетворяющего его состояния приводит к беспокойству и неустойчивости. Может пострадать способность сосредоточиться.</p> <p>Коротко. Беспокойное и нетерпеливое недовольство (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-1- 2	<p>Физиологическая интерпретация. Есть опасность, что сила воли и настойчивость будут подавлены чрезмерным стрессом.</p> <p>Психологическая интерпретация. Жизнестойкость и целеустремленность ослаблены из-за непрерывного усилия преодолеть существующие трудности. Преследует свои цели, однако чувствует, что на него оказывают невыносимое давление. Считает, что изменить ситуацию так, чтобы в ней нашли место сотрудничество и взаимное доверие, невозможно, и поэтому желает вообще от нее избавиться. Давление, возникшее в результате стресса и разлада (первая группа цветов нужна как компенсация).</p> <p>Коротко. Перенапряжение и стремление «убежать» от существующей ситуации.</p>
-1- 3	<p>Физиологическая интерпретация. Подавляемое возбуждение, вызванное неудовлетворяющими его личными отношениями. Это может привести к раздражительности, вспышкам гнева или сексуальным неврозам. Возможны жалобы на сердце.</p> <p>Психологическая интерпретация. Неудовлетворяющие его взаимоотношения с каким-то человеком причиняют ему сильную боль. Считает себя бессильным вернуть былую близость и хотя бы какое-то подобие взаимного доверия. Рассматривает ситуацию как угнетенное и несчастное состояние, которое он должен терпеть. Чувствует себя загнанным, возможно даже нервное истощение.</p> <p>Коротко. Нарушение взаимоотношений (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-1- 4	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс и тревога являются результатом эмоционального разочарования.</p> <p>Психологическая интерпретация. Чувственные отношения перестали удовлетворять его и воспринимаются как угнетающая зависимость. С одной стороны, есть желание освободиться от этой привязанности и уединиться. С другой стороны, ничего не хочется терять, не хочется подвергать себя опасности получить новые разочарования. Эти противоречивые чувства ухудшают состояние и вызывают раздражение. Пытаясь подавить их, формирует у себя равнодушие и суровость.</p> <p>Коротко. Стресс вызван эмоциональными разочарованиями (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-1- 5	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный недостатком взаимопонимания.</p> <p>Психологическая интерпретация. Потребность в чутком отношении, полном взаимопонимании, не удовлетворена. Существующие взаимоотношения воспринимаются как угнетающие. По этой причине возникает напряжение, перевозбуждение, стремление к уединению.</p> <p>Коротко. Постоянное непонимание (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>

-1- 6	<p>Физиологическая интерпретация. Эмоциональная неудовлетворенность и недостаточно высокая оценка со стороны других вызвали стресс.</p> <p>Психологическая интерпретация. Неудовлетворен имеющимися отношениями, т.к. отсутствует признание и уважение. Взаимоотношения воспринимаются как угнетающие, появляется стремление к уединению. Самоограничения в сфере чувственности мешают формированию эмоциональной близости с партнером по общению. Изоляция, к которой это приводит, вызывает желание изменить свою позицию, снизить требования и слиться с другими.</p>
	<p>Это вызывает беспокойство, т.к. подобные инстинкты рассматриваются как слабость. Считает, что только с помощью постоянного самоконтроля сможет утвердить себя как личность.</p> <p>Коротко. Недостаток признания, чрезмерный самоконтроль (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-1- 7	<p>Физиологическая интерпретация. Эмоциональная неудовлетворенность порождает страстное и нетерпеливое желание независимости, которое приводит к стрессу и беспокойству.</p> <p>Психологическая интерпретация. Существующая ситуация или отношения неудовлетворительны. Чувствует, что сам без добровольного сотрудничества других исправить их не в состоянии. Не хочет, чтобы другие догадывались о его ранимости, и поэтому считает неразумным проявлять свои привязанности или быть чрезмерно откровенным. Сложившиеся отношения он рассматривает как тягостные пути, однако, стремясь обрести независимость и очистить свой путь от препятствий, не желает идти на риск потерять все. Этот конфликт порождает постоянное беспокойство и склонность к необдуманным, импульсивным реакциям. Может пострадать способность сосредоточиваться.</p> <p>Коротко. Беспокойство и импульсивность, вызванные эмоциональной неудовлетворенностью (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-2	<p>Физиологическая интерпретация. Сопrotивляемость и сила воли ослаблены из-за слишком высокого напряжения. Есть опасность, что сила воли, жизнестойкость и способность противостоять сопротивлению будут подавлены чрезмерным стрессом.</p> <p>Психологическая интерпретация. Целеустремленность и сила воли, необходимые для того, чтобы бороться с существующими трудностями, ослаблены. Чувствует, что к нему предъявляют слишком</p>
	<p>высокие требования, а его усилия недостаточно эффективны. Он ощущает эту неблагоприятную ситуацию как какое-то реальное, осязаемое давление, которое ему невыносимо и от которого он хочет избавиться, однако чувствует себя не в состоянии принять необходимое для этого решение.</p> <p>Коротко. Боится принять определенное решение, которое освободило бы его от стрессового состояния (+ группа нужна как компенсация).</p>
-2- 0	<p>Физиологическая интерпретация. Способность сопротивляться давлению истощала себя, что привело к стрессу и фрустрации, нетерпеливости и раздражительности.</p> <p>Психологическая интерпретация. Утратил жизнестойкость и силу воли, необходимые для борьбы с существующими трудностями. Чувствует, что силы истратил, а результата не достиг, но все еще преследует свои цели с неистовой энергией. Из-за этого ему приходится терпеть невыносимое давление, от которого он хочет избавиться, но не может заставить себя принять необходимое решение. В результате он оказывается настолько глубоко «вовлеченным» в проблему, что не может ни посмотреть на нее объективно, ни избавиться от нее. Но он не может оставить ее в покое, т.к. чувствует, что успокоится лишь тогда, когда достигнет цели.</p> <p>Коротко. «Зацикленность» на проблеме (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
-2- 1	<p>Физиологическая интерпретация. Эмоциональная неудовлетворенность и сниженная способность противостоять сопротивлению или трудностям вызывают стресс и фрустрацию.</p> <p>Психологическая интерпретация. Утратил жизнестойкость, силу воли, необходимые для того, чтобы бороться с существующими трудностями, которые представляются ему</p>

	как преднамеренное противодействие. Отстаивает свои позиции, однако испытывает невыносимое давление. Нуждается в сотрудничестве и эмоциональной
	поддержке и чувствует, что пока их нет, он не может сделать ничего, что улучшило бы сложившуюся ситуацию. Хочет незамедлительно от нее избавиться. Коротко. Стресс, вызванный давлением, стремление «убежать» от ситуации (первая группа цветов нужна для компенсации).
-2- 3	Физиологическая интерпретация. Раздражителен и подвержен вспышкам гнева, возможны сексуальные неврозы или жалобы на сердце. Психологическая интерпретация. Страдает из-за очевидной враждебности окружения. Испытывает чувство принуждения и невыносимое давление. Несправедливые и неразумные требования возмущают его. Однако чувствует, что бессилён изменить создавшееся положение и не в состоянии оказать достойное сопротивление. Негодует и возмущается тем, что он воспринимает как предъявляемые к нему неразумные требования, однако чувствует себя бессильным как-либо повлиять на ситуацию и неспособным защитить себя. Коротко. Беспомощное негодование (первая группа цветов нужна как компенсация).
-2- 4	Физиологическая интерпретация. Стресс и тревога вызваны конфликтом между надеждой и необходимостью (желанием и реальностью). Психологическая интерпретация. Разочарование и несбывшиеся надежды привели к тревожной неуверенности. Сомневается, что в будущем положение будет лучше. Тревожная неуверенность порождает стремление уйти от ответственности. Происходит переключение на малозначимые, но отвлекающие от основных проблем занятия. Коротко. Вызванная разочарованием нерешительность (первая группа цветов нужна для компенсации).
-2- 5	Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный ощущением униженности и непонимания. Психологическая интерпретация. Положение, в котором он находится, кажется ему оскорбительным: ни в ком он не встречает доверия, расположения к себе и понимания. Это унижает его. Считает, что ему отказано в том признании, которое важно для того, чтобы он сам мог себя уважать. Угнетает его и то, что он ничего не может с этим поделать. Сломлен борьбой с трудностями, которую ему приходится вести в одиночку, не получая никакой поддержки. Чувствует, что он ничего не добился, что вместо восхищения, которое ему нужно, он постоянно встречает непонимание. Хочет избавиться от этой ситуации, но не хватает силы духа, чтобы принять необходимое решение. Коротко. Унижен недостатком признания (первая группа цветов нужна как компенсация).
-2- 6	Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный чрезмерным самоконтролем с целью завоевания расположения и уважения других. Психологическая интерпретация. Испытывает неудовлетворенную потребность объединения с людьми, имеющими такие же высокие стандарты, как и он. Хочет выделиться из толпы. Это вызывает у него значительный стресс, однако он остается верен своим идеалам, несмотря на недостаток признания. Находит ситуацию «неприятной» и хотел бы покончить с ней. Но отказывается идти на компромисс и жертвовать своими убеждениями. Не способен найти выход из этой ситуации, т.к. постоянно откладывает принятие необходимого решения из-за сомнений, сумеет ли он дать отпор сопротивлению, которое вызывает это решение. Нуждается в признании со стороны других, в одобрении его желаний и уважении к его взглядам, без этого он не может почувствовать себя легко и беззаботно. Коротко. Упрямое, но безрезультатное требование уважения (первая группа цветов нужна как компенсация).
-2- 7	Физиологическая интерпретация. Фрустрация, вызванная неприемлемыми для него ограничениями свободы действий, ведущая к стрессу. Психологическая интерпретация. Ищет независимости и хочет быть свободным от каких-либо ограничений, поэтому избегает всяких обязанностей и вообще всего, что могло бы оказаться помехой. Испытывает значительное давление и хочет избавиться от него. Стремится иметь возможность получить то, что ему нужно. Однако, как

	<p>правило, для того, чтобы преуспеть в этом, ему не хватает целеустремленности. Коротко. Стремление к независимости и свободе действий (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3	<p>Физиологическая интерпретация. Ощущение бессилия и переутомления как следствие длительного перевозбуждения (например, волнений, обид или страха перед проявлениями сексуального инстинкта), нервная нагрузка на сердце. Психологическая интерпретация. В сложившейся ситуации видит угрозу и опасность. Возмущается при мысли, что он будет не в состоянии достичь своих целей, и страдает от ощущения бессилия что-либо с этим поделать. Чувствует себя загнанным, возможно даже нервное истощение. Не будет чувствовать себя спокойно до тех пор, пока не будут устранены угрожающие причины. Коротко. Мучительное ощущение бессилия и страх неуспеха (+ группа нужна как компенсация).</p>
-3-0	<p>Физиологическая интерпретация. Сдерживаемое возбуждение, вызванное попыткой сопротивляться внешнему давлению. Нетерпелив, непостоянен и раздражителен, возможны гипертония или иное расстройство сердечной деятельности. Психологическая интерпретация. В сложившейся ситуации видит</p>
	<p>угрозу и опасность. Возмущается тем, что объект его стремлений находится под угрозой, и отчаивается из-за ощущения своего бессилия как-то это предотвратить. Боится, что он вообще всего лишится. Не способен взглянуть на ситуацию объективно. Очень взбудоражен и не дает себе передохнуть от попытки устранить угрозу, нависшую над его желаниями. Перенапряжен и чувствует себя «загнанным», возможно даже нервное истощение. Коротко. Тревожное, депрессивное состояние (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
-3-1	<p>Физиологическая интерпретация. Подавляемое возбуждение, которое вызвано попыткой сопротивляться внешнему давлению. Неспособен к релаксации. Нетерпелив, раздражителен. Возможны гипертония или иное нарушение сердечной деятельности. Психологическая интерпретация. Страдает из-за неуспеха в личных отношениях. Считает себя неспособным сделать что-либо, что могло бы вернуть близость и взаимное доверие. Чувствует, что он запутался в этой злосчастной ситуации, и никак не может разрешить ее. Чувствует себя нервно истощенным. Коротко. Страдание, вызванное нарушением взаимоотношений (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3-2	<p>Физиологическая интерпретация. Раздражителен, подвержен вспышкам гнева. Возможны нарушения сердечной деятельности или мышечные спазмы. Психологическая интерпретация. Остро переживает то, что кажется ему враждебностью окружения. Чувствует, что он является объектом невыносимого давления и что какая-то сила движет им против его воли. Негодует и возмущается тем, что он воспринимает как предъявляемые к нему неразумные требования. Однако чувствует себя бессильным как-либо повлиять на ситуацию и неспособным защитить себя.</p>
	<p>Коротко. Беспомощное негодование (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3-4	<p>Физиологическая интерпретация. Возбужден, тревожен, нервно перенапряжен. Психологическая интерпретация. Стремится производить хорошее впечатление, однако беспокоится и сомневается в возможности успеха. Считает, что он вправе получать то, на что он питает надежды, и чувствует себя беспомощным и страдает, когда обстоятельства оборачиваются против него. Однако возможность неудач очень его огорчает, и это может привести к нервному истощению. Видит себя «жертвой», которую ввели в заблуждение и чьим доверием злоупотребляли. Принимает этот вымысел за действительность и пытается убедить себя, что в его неудаче достичь какого-нибудь положения и признания виноваты другие. Коротко. Бегство от реальности, вызванное страхом обнаружить собственную несостоятельность (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3-	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный отсутствием</p>

5	<p>взаимопонимания и ощущения безопасности.</p> <p>Психологическая интерпретация. Чувствителен к внешним впечатлениям и хочет испытать все. Однако находит существующую ситуацию крайне разочаровывающей. Нуждается в сочувственном понимании и в ощущении безопасности. Страдает от своего явного бессилия достичь своих целей. Чувствует нервное истощение.</p> <p>Коротко. Отсутствие взаимопонимания и чувство бессилия (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3- 6	<p>Физиологическая интерпретация. Напряжение, вызванное нервным истощением или стрессом на сексуальной почве, которые, в свою очередь, являются результатом чрезмерного самоограничения.</p>
	<p>Психологическая интерпретация. Считает, что его недооценивают, и находит* сложившуюся ситуацию неприятной. Ищет для себя признания и уважения со стороны окружающих, которые послужили бы гарантией стабильности и безопасности ситуации. Самоконтроль в сфере чувственности затрудняет возникновение близких взаимоотношений. Из-за изоляции стремление к единению, слиянию с другими становится настойчивой потребностью. А это делает его менее уверенным в себе. Собственная неуверенность маскируется кажущейся самоуверенностью, решительностью. Все это вызывает желание утвердить себя в данной ситуации и приобрести чувство превосходства. Хочет быть любимым, хочет, чтобы в нем видели желательного и ценного партнера.</p> <p>Коротко. Неуверенность, вызванная неуспехом близких взаимоотношений (первая группа цветов нужна как компенсация).</p>
-3- 7	<p>Физиологическая интерпретация. Нервное истощение, раздражительность.</p> <p>Психологическая интерпретация. Чувствует, что попал в неприятную ситуацию и бессилён как-либо исправить это положение. Рассержен и раздражен, т.к. сомневается, что сможет достичь своих целей и фрустрирован почти до состояния нервного истощения. Хочет выпутаться из этой ситуации, почувствовать меньше ограничений и обрести свободу принимать решения самостоятельно.</p> <p>Коротко. Фрустрированное желание независимости (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
-4	<p>Физиологическая интерпретация. перевозбуждение из-за несбывшихся ожиданий.</p> <p>Психологическая интерпретация. Несбывшиеся надежды и ожидания вызывают неуверенность и опасения. Испытывает потребность почувствовать себя в безопасности, избежать каких-либо разочарований в дальнейшем и избавиться от страха потерять положение</p>
	<p>ние или престиж. Сомневается в том, что в будущем ситуация будет хоть сколько-нибудь лучше, и эта негативная установка приводит к тому, что он лишь повышает свои требования и отказывается идти на разумные компромиссы.</p> <p>Коротко. Страх разочарований и потери влияния (+ группа нужна как компенсация).</p>
-4- 0	<p>Физиологическая интерпретация. Неуверенность и боязнь «упустить возможность» привели его в состояние возбуждения.</p> <p>Психологическая интерпретация. Считает, что жизнь должна давать больше, чем она дает, и что все его надежды и желания должны каким-то образом осуществиться. Считает, что иначе будет обойден и проживет свою жизнь не в полную силу. Предъявляет чрезмерные и бескомпромиссные требования к осуществлению своих ожиданий. Боится упустить шанс, нанести урон своему положению и престижу. Нуждается в ощущении безопасности.</p> <p>Коротко. Напряженное ожидание (первая группа цветов нужна для компенсации).</p>
-4- 1	<p>Физиологическая интерпретация. Эмоциональное разочарование вызвало стресс и тревогу.</p> <p>Психологическая интерпретация. Какая-то эмоциональная связь перестала развиваться гладко, глубоко разочаровала его, и теперь он видит в ней гнетущую обузу. С одной стороны, он хотел бы совершенно освободиться от этой привязанности. С другой стороны, он не хочет ничего терять. Не хочет подвергать себя неопределенности или новым разочарованиям. Эти противоречивые эмоции до такой степени ухудшают его состояние, что он пытается подавить их, вырабатывая у себя равнодушие и</p>

	<p>суровость.</p> <p>Коротко. Стресс, вызванный эмоциональным разочарованием (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
–4– 2	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс и тревога, порожденные конфликтом между надеждой и необходимостью.</p> <p>Психологическая интерпретация. Разочарование и несбывшиеся надежды привели к тревожной неуверенности. Сомнения в том, что в будущем положение хоть сколько-нибудь улучшится, ведет к тому, что все важные решения откладываются на «потом». Этот конфликт между надеждой и необходимостью давит на него. Вместо того, чтобы поставить себя перед необходимостью принять существенно важное решение и тем самым этот конфликт разрешить, он склонен заниматься пустяками, видя в этом средство избавления.</p> <p>Коротко. Пассивность, вызванная отсутствием надежды (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
–4– 3	<p>Физиологическая интерпретация. Стрессы, вызванные разочарованием, привели к возбуждению и тревоге.</p> <p>Психологическая интерпретация. Стремится производить хорошее впечатление, однако сомневается в возможности успеха. Считает, что он вправе получить то, на что он питает надежду, и чувствует себя беспомощным и страдает, когда обстоятельства оборачиваются против него. Возможность неудач очень его огорчает, может привести даже к нервному истощению. Видит в себе жертву, которую ввели в заблуждение и чьим доверием злоупотребили. Принимает этот вымысел за действительность и пытается убедить себя, что в его неудаче достичь какого-то положения и признания виноваты другие.</p> <p>Коротко. Бегство от реальности из-за страха обнаружить собственную несостоятельность (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
–4– 5	<p>Физиологическая интерпретация. Разочарование привело к недоверчивому сдержанному «уходу» от других и замкнутости.</p> <p>Психологическая интерпретация. Подавляет свою впечатлительность и эмоциональность, рассматривая их как основу</p>
	<p>для формирования иллюзий. Стремится любой ценой избежать дальнейших разочарований. Полагает, что его обманывают и злоупотребляют его доверием, поэтому замкнулся в себе и тщательно следит за тем, чтобы держаться подальше от других. Мотивы других людей в их отношении к нему подвергает тщательной критической оценке — искренни ли они. Его настороженность легко превращается в подозрительность и недоверие.</p> <p>Коротко. «Обжегшись на молоке, на воду дуешь». Эмоциональное разочарование ведет к настороженному недоверию к мотивам других (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
–4– 6	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный постоянными усилиями скрыть беспокойство и тревогу под маской уверенности в себе и беспечности.</p> <p>Психологическая интерпретация. Существующая ситуация неприятна. Потребность в общении с людьми, чьи нормы и ценности были бы такими же высокими, как и его, остается неудовлетворенной. Хочет выделяться из толпы. Ощущение изолированности превращает эту потребность в непреодолимую побудительную силу. Эта ситуация для него особенно неприятна, поскольку обычно он контролирует свои желания. Стремясь доказать другим уникальность своего характера, он пытается подавить в себе потребность в других людях. А чтобы скрыть страх собственной неполноценности, напускает на себя вид беспечной самоуверенности, выражая свое презрение тем, кто критикует его поведение. Однако за напускным безразличием скрывается потребность одобрения и успеха у окружающих.</p> <p>Коротко. Разочарование, маскируемое напускным безразличием (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
–4– 7	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный разочарованием и страхом дальнейших неудач.</p>
	<p>Психологическая интерпретация. Несбывшиеся надежды привели к неуверенности</p>

	<p>и тревожной настороженности. Требуется свободы действия и отвергает какой бы то ни было контроль, кроме самоконтроля. Требуется надежных гарантий, чтобы оградить себя от дальнейших неудач, потери престижа. Сомневается в том, что в будущем положение будет хоть сколько-нибудь лучше. А эта отрицательная установка приводит к тому, что он лишь повышает свои притязания и отказывается от разумных компромиссов.</p> <p>Коротко. Тревожная настороженность (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-5	<p>Физиологическая интерпретация. Напряжение, вызванное подавляемой эмоциональностью.</p> <p>Психологическая интерпретация. Получает наслаждение от всего тонкого, изящного, изысканного, однако сохраняет критическую позицию и не позволяет себе увлечься, пока полностью не убедится в том, что все это неподдельно и ценно. Поэтому держит свои эмоциональные отношения под строгим и неусыпным контролем: он должен знать, «на каком он свете». Требуется от других полной искренности, она должна послужить защитой от его собственной склонности к излишней доверчивости.</p> <p>Коротко. Неопределенность; требование в близких отношениях полной искренности и взаимного доверия.</p>
-5-0	<p>Физиологическая интерпретация. Нетерпение и напряженность.</p> <p>Психологическая интерпретация. Получает наслаждение от всего тонкого, изящного, изысканного. Однако сохраняет критическую позицию и не позволяет себе увлечься, пока полностью не убедится в том, что все это неподдельно и ценно. Поэтому держит свои эмоциональные отношения под строгим и неусыпным контролем: он должен знать, «на каком он свете». Требуется от других полной искренности, т.к. она должна защищать его от свойственной ему склонности к излишней доверчивости.</p>
	<p>Коротко. Контролируемая эмоциональность (+ группа — компенсация).</p>
-5-1	<p>Физиологическая интерпретация. Отказывается расслабиться или уступить. Не позволяет опустошенности и угнетенности овладеть собой, поддерживая в себе активность.</p> <p>Психологическая интерпретация. Существуют какие-то отношения, которые его не удовлетворяют, однако он чувствует, что без сотрудничества партнера их изменить не в состоянии. Потребность в понимании, в благожелательных взаимных уступках остается неудовлетворенной. Это не только угнетает его, но и делает его раздражительным и нетерпеливым, вызывая беспокойство и стремление избавиться от этой ситуации, если не на деле, то хотя бы мысленно. Может пострадать способность сосредоточиться.</p> <p>Коротко. Беспокойство, вызванное эмоциональной неудовлетворенностью (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-5-2	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный неуважением и непониманием со стороны окружающих.</p> <p>Психологическая интерпретация. Положение, в котором он находится, кажется ему оскорбительным. Ни в ком он не встречает доверия к себе, расположения и понимания. Считает, что к нему обращаются неуважительно, унижают его. Предполагает, что ему отказано в том признании, которое очень важно для того, чтобы он мог сам себя уважать. Угнетает то, что он ничего не может с этим поделать. Сломлен борьбой с трудностями, которую ему приходится вести в одиночку, не получая никакой поддержки. Чувствует, что он ничего не добился, что вместо восхищения, которое ему нужно, он постоянно встречает непонимание. Хочет избавиться от этой ситуации, но не хватает силы духа, чтобы принять необходимое решение.</p>
	<p>Коротко. Унижен недостатком признания (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-5-3	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный неудачей его попыток добиться понимания и безопасности. Возможно серьезное нервное истощение, а также нарушения сердечной деятельности.</p> <p>Психологическая интерпретация. Испытывает сильные переживания, эмоциональное возбуждение. Недоволен сложившейся ситуацией, которую воспринимает как неприятную и мучительную. Нуждается в понимании и гарантиях безопасности. Страдает от собственного бессилия, неумения достичь желаемого.</p>

	<p>Поэтому чувствует себя на грани нервного истощения.</p> <p>Коротко. Фрустрация потребности в понимании и безопасности (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-5- 4	<p>Физиологическая интерпретация. Разочарование привело к сдержанному и недоверчивому «уходу» от других и замкнутости.</p> <p>Психологическая интерпретация. Подавляет свою впечатлительность и эмоциональность, рассматривая их как основу для формирования иллюзий. Стремится любой ценой избежать дальнейших разочарований. Считает, что его обманывают и злоупотребляют его доверием, поэтому замкнулся в себе и тщательно следит за тем, чтобы держаться подальше от других. Мотивы других людей в их отношении к нему подвергает тщательной и критической оценке — искренни ли они. Настороженность легко превращается в подозрительность и недоверие.</p> <p>Коротко. «Обжегшись на молоке, на воду дуешь». Эмоциональное разочарование, ведущее к настороженному недоверию к мотивам других (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-5- 6	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный неспособностью все время поддерживать взаимоотношения в желаемом состоянии.</p>
	<p>Психологическая интерпретация. Хочет найти партнера, с которым возможны были бы глубокие бесконфликтные взаимоотношения. Однако желание продемонстрировать свою индивидуальность заставляет его выработать у себя отношение критическое и взыскательное. Это вносит в отношения разлад и вызывает чередование периодов сближения и отдаления. Следствием является то, что идеальное состояние, к которому он стремится, не может стать реальностью. Несмотря на побуждение удовлетворять свои естественные желания, он сам накладывает на свои инстинкты значительные ограничения, т.к. считает, что это доказывает его превосходство и поднимает его над толпой. Проницателен, критичен и взыскателен, разборчив, имеет тонкий вкус. Эти качества в сочетании с его склонностью к независимым воззрениям позволяют ему давать вещам самостоятельную оценку и авторитетно высказывать свои суждения. Оригинальное, искусное и утонченное доставляет ему наслаждение, он стремится объединиться с другими людьми, имеющими сходные вкусы, которые могли бы способствовать его интеллектуальному росту. Хочет вызывать восхищение и уважение.</p> <p>Коротко. Интеллектуальная или эстетическая направленность (+ группа — компенсация).</p>
-5- 7	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный нежелательным воздействием внешних факторов, ограничивающих свободу выбора и действий.</p> <p>Психологическая интерпретация. Требует, по большей части от людей, с которыми поддерживает близкие взаимоотношения, предоставить ему возможность принимать решения, исходя из собственных убеждений. Отвергает любое вмешательство авторитетов. Стремится устанавливать взаимоотношения таким образом, чтобы можно было осуществлять принятые решения и достигать цели без помех и ограничений.</p> <p>Коротко. Требует независимости в суждениях и действиях.</p>
-6	<p>Физиологическая интерпретация. Напряжение, вызванное недостатком внимания к потребностям организма.</p> <p>Психологическая интерпретация. Имеет неудовлетворенную потребность в общении с людьми, чьи нормы и ценности так же высоки, как и его, и выделяются из толпы. Это желание быть исключительным приводит к изоляции и мешает проявлению его готовности щедро отдавать себя. Он хотел бы уступить и дать своим чувствам волю, но считает, что это слабость, с которой надо бороться. Полагает, что такое самоограничение поднимет его над другими и принесет ему признание как уникальной и неповторимой личности. Коротко. Стремление к признанию.</p>
-6- 0	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный подавлением физических или сексуальных желаний.</p> <p>Психологическая интерпретация. Существующая ситуация неприятна. Имеет неудовлетворенную потребность в общении с людьми, чьи нормы и ценности так же высоки, как и его. Хочет выделяться из толпы. Чтобы достичь цели, готов резко ограничить удовлетворение физических потребностей. Хочет стать удачливым, вести более интересный и солидный образ жизни, завоевать признание. Иногда не соблюдает</p>

	<p>должной дистанции, вмешивается в чужие дела, без надобности высказывает свое мнение.</p> <p>Коротко. Требуем уважения к себе как исключительной личности.</p>
-6- 1	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный недостатком внимания к потребностям организма.</p> <p>Психологическая интерпретация. Недостаток понимания и признания заставляют его думать о том, что настоящий союз с другими людьми невозможен. Неудовлетворенность делает его легко возбудимым и очень чувствительным. При таких условиях отношения с другими людьми воспринимаются как угнетающая зависимость, возникает стремление уединиться и утвердиться. Однако изолирован</p>
	<p>ность приводит к тому, что стремление к близости с другими становится настоятельной потребностью и вызывает чувство неуверенности, которое маскируется решительной манерой поведения. Хочет обрести чувство превосходства и утвердиться с помощью чувства самодостаточности.</p> <p>Коротко. Эмоциональная неудовлетворенность, вызванная недостатком признания (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-6- 2	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный чрезмерным самоконтролем.</p> <p>Психологическая интерпретация. Испытывает неудовлетворенную потребность в общении с людьми, имеющими такие же высокие нормы и ценности, как и он, хочет выделяться из толпы. Это вызывает у него значительный стресс, однако он остается верен своим позициям, несмотря на недостаток признания. Находит ситуацию «неприятной» и хотел бы покончить с ней, но отказывается идти на компромисс и жертвовать своими убеждениями. Неспособен найти выход из этой ситуации, т.к. постоянно откладывает принятие необходимого решения из-за сомнения, сумеет ли он дать отпор сопротивлению, которое это решение вызывает. Нуждается в признании со стороны других, в их согласии с его желаниями и уважении к его взглядам. Без этого он не может чувствовать себя легко и беззаботно.</p> <p>Коротко. Упрямое, но безрезультатное требование уважения (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-6- 3	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный подавлением физических и сексуальных желаний.</p> <p>Психологическая интерпретация. Считает, что его недооценивают, и находит сложившуюся ситуацию неприятной. Ищет для себя признания и уважения со стороны окружающих, которые послужили</p>
	<p>бы гарантией стабильности и безопасности ситуации. Самоконтроль в сфере чувственности затрудняет возникновение близких взаимоотношений. Из-за изоляции стремление к единению, слиянию с другими становится настойчивой потребностью. А это делает его менее уверенным в себе. Собственная неуверенность маскируется кажущейся самоуверенностью, решительностью. Все это вызывает желание утвердить себя в данной ситуации и приобрести чувство превосходства. Хочет быть любимым, хочет, чтобы в нем видели желательного и ценного партнера.</p> <p>Коротко. Неуверенность, вызванная неуспехом близких взаимоотношений (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-6- 4	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный постоянным усилием скрыть беспокойство и тревогу под маской уверенности в себе и беспечности.</p> <p>Психологическая интерпретация. Существующая ситуация неприятна. Испытывает чувство одиночества и неуверенности, т.к. его потребность в общении с другими, чьи нормы и ценности были бы столь же высоки, как и его, остается неудовлетворенной. Хочет выделяться из толпы. Ощущение изолированности превращает эту потребность в непреодолимую побудительную силу. Он хочет доказать другим уникальность своего характера. Пытается подавить в себе потребность в других людях, и, чтобы скрыть страх неполноценности, напускает на себя вид беспечной уверенности в себе, выражая свое презрение тем, кто критикует его поведение. Однако за напускным безразличием скрывается жажда одобрения и успеха у окружающих.</p> <p>Коротко. Скрывает неуверенность в себе и ощущение одиночества (+ группа — компенсация).</p>

-6- 5	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс вызван неспособностью все время поддерживать взаимоотношения в желаемом состоянии.</p>
	<p>Психологическая интерпретация. Чувствителен и отзывчив на изысканность и тонкость чувства, жаждет мистического слияния, эротической гармонии. Однако это желание остается неудовлетворенным из-за отсутствия подходящего для этого партнера или из-за неблагоприятных обстоятельств, а также собственных высоких притязаний. Держит свои эмоциональные отношения под строгим контролем, чтобы не оказаться в плену иллюзий. Эстет, обладающий воспитанным и утонченным вкусом, позволяющим формулировать и выражать свои пристрастия и мнения, особенно в области искусства и художественного творчества. Стремится объединиться с теми, кто может способствовать его интеллектуальному или художественному росту.</p> <p>Коротко. Фрустрация потребности в близких взаимоотношениях, сублимируемая в художественном или интеллектуальном творчестве.</p>
-6- 7	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный нежелательными ограничениями или запретами.</p> <p>Психологическая интерпретация. Стремится к свободному развитию в соответствии с собственными убеждениями. Хочет, чтобы его уважали. Стремится развивать свои способности, использовать предоставляющиеся возможности. Желает проявить себя как личность и устранить внутренние противоречия. Имеет тенденцию к развитию и не позволяет внешним запретам препятствовать своим намерениям.</p> <p>Коротко. Желание распоряжаться своей судьбой.</p>
-7	<p>Физиологическая интерпретация. Интенсивность состояния, выявляемого другими цветами.</p> <p>Психологическая интерпретация. Хочет быть независимым и свободным от каких бы то ни было препятствий, помех, ограничений и запретов, кроме тех ограничений, которые он налагает на себя сам по своему выбору и решению.</p>
	<p>Коротко. Желание распоряжаться своей судьбой.</p>
-7- 0	<p>Физиологическая интерпретация. Выражена восприимчивость к внешним впечатлениям.</p> <p>Психологическая интерпретация. Хочет преодолеть ощущение пустоты и отъединенности от других. Полагает, что жизнь полна еще не использованных возможностей. Боится упустить свою долю жизненного опыта, если не будет наилучшим образом использовать каждую минуту. Поэтому он преследует свои цели с неистовой напряженностью и легко становится «глубоко вовлеченным». Чем бы ни занимался, считает себя вполне компетентным в этой области. Иногда другие находят его надоедливым и назойливым.</p> <p>Коротко. Напряженная вовлеченность.</p>
-7- 1	<p>Физиологическая интерпретация. Чувствительность, беспокойство.</p> <p>Психологическая интерпретация. Существующая ситуация и отношения не удовлетворяют его. Чувствует себя не в состоянии как-либо их исправить без добровольного сотрудничества других. Не хочет, чтобы другие догадывались о его ранимости, и поэтому считает неразумным проявлять свои привязанности или быть чрезмерно откровенным. Сложившиеся отношения он рассматривает как тягостные пути. Хотя и хочет обрести независимость и очистить свой путь от препятствий, но не желает идти на риск потерять все. Это вызывает необдуманные, импульсивные реакции. Стремление «избавиться от всего этого» приводит к значительному беспокойству. Может пострадать способность сосредоточиваться.</p> <p>Коротко. Беспокойство и импульсивность, вызванные эмоциональной неудовлетворенностью (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-7- 2	<p>Физиологическая интерпретация. Фрустрация и стресс, вызванные ограничениями свободы выбора и действий.</p> <p>Психологическая интерпретация. Ищет независимости и свободы от</p>
	<p>каких-либо ограничений. Избегает всяких обязанностей и вообще всего, что могло бы оказаться помехой. Испытывает значительное давление и хочет избавиться от него, чтобы иметь возможность добиться желаемого. Однако, как правило, для того чтобы</p>

	<p>преуспеть в этом, ему не хватает целеустремленности. Коротко. Фрустрированное желание независимости и свободы действий (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-7- 3	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс вызван разочарованиями, которые принесла с собой некоторая нежелательная ситуация. Психологическая интерпретация. Чувствует, что попал в неприятную ситуацию и бессилён что-либо сделать. Рассержен и раздражителен, т.к. сомневается, что может достичь своих целей, и чувствует себя на грани нервного истощения. Хочет выпутаться из этой ситуации, почувствовать меньше ограничений и обрести свободу принимать решения самостоятельно. Коротко. Фрустрированное желание независимости (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-7- 4	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный разочарованием и страхом дальнейших неудач. Психологическая интерпретация. Несбывшиеся надежды привели к неуверенности и настороженности. Требуется свободы действия и отвергает какой бы то ни было контроль, кроме самоконтроля. Не желает обходиться без чего-либо или в чем-либо себе отказывать. Требуется гарантий безопасности, чтобы избежать дальнейших разочарований. Сомневается в том, что в будущем положение будет хоть сколько-нибудь лучше. Эта отрицательная установка приводит к тому, что он повышает свои притязания и отказывается от разумных компромиссов. Коротко. Напряженная настороженность (первая группа цветов характеризует компенсацию).</p>
-7- 5	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный неприятными ему ограничениями или запретами. Психологическая интерпретация. Чувствителен и впечатлителен, склонен к захватывающим увлечениям. Мечтает о контакте, который бы с помощью чувственной гармонии и взаимопонимания сделал бы жизнь интересной. Так как идеальной связи не существует, эта потребность остается неудовлетворенной. Все это приводит к состоянию возбуждения, которое он пытается подавить. При этом чувства блокируются, возникает внутреннее напряжение и повышается чувствительность. Боится, что его доверчивостью могут воспользоваться, поэтому контролирует свои взаимоотношения, требует доказательства искренности партнера. Коротко. Внутреннее напряжение, вызванное эмоциональной неудовлетворенностью (+ группа — компенсация).</p>
-7- 6	<p>Физиологическая интерпретация. Стресс, вызванный неприятными ему ограничениями или запретами. Психологическая интерпретация. Стремится сохранить свою независимость, не допускает постороннего влияния. Хочет действовать в соответствии с собственными убеждениями. Чувствует отвращение к безличному, уравнительному подходу. Стремится высказывать авторитетные мнения, чтобы быть признанной личностью. Делает над собой усилие, чтобы признать точку зрения других или свои ошибки. Стремится развивать свои способности, проявлять себя как личность и выделяться благодаря собственным успехам. Коротко. Стремление к независимости и самосовершенствованию.</p>

ТАБЛИЦА 5

+0- 0	<p>Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между осмотрительной сдержанностью и опасением не получить того, что ему причитается.</p>
+0- 1	<p>Тревога и беспокойное недовольство (либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями) вызвали напряжение и стресс. Его политика: спастись от этого, не позволяя себе «стать вовлеченным», создав себе тем самым хотя бы внешнее подобие покоя.</p>
+0-	<p>Неудачная попытка упрочить свое положение в соответствии с собственным высоким</p>

2	мнением о своих достоинствах в сочетании с непрерывным усилием «показать себя», не имея к тому достаточных оснований, привели к значительному стрессу. Пытается избежать чрезмерных требований к своим ограниченным возможностям, отказываясь брать на себя ответственность или быть «вовлеченным» в какие-либо дальнейшие неприятности.
+0-3	Истощение жизненной энергии сделало невыносимым любое возбуждение, любые требования извне. Ощущение бессилия вызывает беспокойство, раздражение, причиняет острую боль, от которой он пытается избавиться, отказываясь от активного участия в событиях. Он ограничивает себя и надеется при помощи осторожности, скрывая свою решимость, в конце концов добиться своего.
+0-4	Сильную тревогу вызывают несбывшиеся надежды, а также страх, что новые цели приведут к новым неудачам. Пытается избавиться от этой тревоги, замыкаясь в себе. Из соображений самозащиты становится осмотрительным. Угрюм и подавлен.
+0-5	Испытывает потребность как-то защитить себя от своей чрезмерной доверчивости, т.к. он находит, что другие часто неправильно ее истол-
	ковывают или же используют в своих интересах. В результате он вырабатывает в себе критическое и высокомерное отношение. И готов к сотрудничеству лишь тогда, когда имеет возможность убедиться в искренности и надежности других.
+0-6	Неудовлетворенное желание добиться уважения, выделяться среди своих товарищей вызывает у него некоторую тревогу. В результате снижается способность к нормальному общению.
+0-7	Боится, что, если он не оградит себя от внешних воздействий, его независимость окажется под угрозой или будет сильно ограничена. Не хочет, чтобы его беспокоили.
+1-1	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между расслабленным довольством и беспокойной неудовлетворенностью.
+1-0	Испытывает необходимость достичь устойчивого и спокойного состояния, в котором он мог бы освободиться от тревоги, которая вызвана тем, что ему могут помешать достичь всего, чего он хочет.
+1-2	Стресс и ощущение неполноценности порождают напряжение, связанное с попыткой справиться с обстоятельствами, которые являются непосильными для него. Стремится спастись от этого в какой-либо более спокойной и свободной от проблем обстановке, в которой ему больше не придется отстаивать свои права и сопротивляться такому сильному давлению.
+1-3	Истощение жизненной энергии сделало невыносимым какой-либо дальнейший подъем и какие-либо требования к его возможностям. Ощущение бессилия вызывает у него беспокойство и причиняет острую боль. Пытается найти спасение от всего этого в отказе от борьбы, в поисках спокойной и мирной обстановки, в которой он мог бы прийти в себя в атмосфере доброжелательности и безопасности.
+1-4	Сильную тревогу вызывают разочарование в несбывшихся надеждах и страх, что, если он поставит перед собой новые цели, то это приведет только к новым неудачам. Пытается найти спасение от этого в спокой-
	ных и гармоничных отношениях, которые оградили бы его от разочарований и недостатка признания.
+1-5	Испытывает потребность как-то защититься от своей склонности к чрезмерной доверчивости, т.к. находит, что другие зачастую неправильно истолковывают ее или используют в своих интересах. Поэтому он ищет каких-либо отношений, в которых бы царила спокойная и сочувственная близость и в которых каждый знал бы позицию другого.
+1-	Хочет, чтобы его ценили и уважали. Пытается найти это в близком и спокойном

6	общении, основанном на взаимном уважении.
+1- 7	Не хочет быть втянутым в разногласия из-за каких-либо мнений, воззрений или суждений, предпочитая, чтобы его оставили в покое.
+2- 2	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между попыткой самоутверждения и желанием избавиться от того встречного давления, которое эта попытка вызовет.
+2- 0	Опасается, что ему могут помешать добиться того, чего он хочет. Поэтому он требует, чтобы другие признали его права.
+2- 1	Эмоциональная неудовлетворенность и недовольство сложившимися обстоятельствами могут вызвать стресс. Пытается избавиться от стресса, отрицая его существование и скрывая свою неудовлетворенность за гордым, но неадекватным утверждением своей независимости и самостоятельности.
+2- 3	Истощение жизненной энергии сделало непереносимыми какой-либо дальнейший подъем активности или какие-либо требования к нему. Это ощущение бессилия вызывает у него раздражение и острую боль. Пытается избавиться от этого, упрямо отстаивая свою точку зрения. Однако общее состояние беспомощности часто определяет безуспешность этих попыток. Поэтому очень чувствителен к критике и обидчив.
+2- 4	Разочарование и опасение, что определять какие-либо новые цели было бы бессмысленно, вызывают тревогу. Стремится к признанию. Любая критика вызывает протест. Попытка повлиять на него приводит к сопротивлению. Стремясь укрепить свою позицию, пытается утвердить себя, педантично используя свою власть в мелочах.
+2- 5	Старается укрепить свою позицию и повысить чувство самоуважения, анализируя свои достижения (и достижения других людей) тщательно и критично. Требует, чтобы все было ясно и недвусмысленно.
+2- 6	Чтобы повысить самоуважение и ощутить свою ценность, ему нужно, чтобы другие ценили его и уважали как исключительную личность. Протестует против посредственности, ставит себе высокие цели.
+2- 7	Оказывает сильное сопротивление внешним воздействиям и каким-либо посягательствам на его свободу самостоятельно принимать решения и строить планы. Старается создать себе положение и упрочить его.
+3- 3	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между желанием поступить по-своему и потребностью в том, чтобы его оставили в покое.
+3- 0	Опасение, что ему могут помешать добиться того, что он хочет, заставляет его действовать с лихорадочной напряженностью.
+3- 1	Тревога и беспокойное недовольство, вызванные либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями, привели к стрессу. Пытается избавиться от него при помощи напряженной деятельности, направленной или на завоевание личного успеха, или на приобретение разнообразного опыта.
+3- 2	Попытка справиться с обстоятельствами, которые на самом деле выше его сил и возможностей, вызывает сильную тревогу и ощущение неполноценности, в котором он не признается. Старается избавиться от этого, отдавая все свои силы напряженной деятельности. Хочет иметь право действовать по-своему. Чрезмерный самоконтроль может привести к неуправляемым вспышкам гнева.
+3- 4	Стресс и тревогу вызывают несбывшиеся надежды и опасение, что новые цели приведут к новым неудачам. Хочет близкого общения с другими людьми и возможности свободно развиваться. Но чувствует, что его взаимоотношения формальны, а его развитию препятствуют. Реагирует на это напряженной деятельностью, направленной на то, чтобы любой ценой достичь своих целей.

+3- 5	Хочет действовать свободно и беспрепятственно. Однако ограничен своей потребностью все возводить на рациональной, твердой, четко определенной основе.
+3- 6	Действие доставляет ему удовольствие. Хочет, чтобы за личные достижения его уважали и почитали.
+3- 7	Борется с ограничениями и запретами. Требуется, чтобы ему дали возможность развиваться свободно.
+4- 4	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между оптимистическими желаниями и мрачным пессимизмом.
+4- 0	Боязнь, что ему могут помешать достичь желаемого, приводит к беспокойным поискам ощущения удовлетворенности в фантазировании или бессмысленной деятельности.
+4- 1	Тревога и беспокойное недовольство либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями вызвали стресс. Чувствует себя непонятым, сбитым с толку, испытывает беспокойство. Это заставляет его искать новые условия или новые взаимоотношения в надежде, что они смогут принести ему большую удовлетворенность и душевный покой.
+4- 2	Пытается справиться с обстоятельствами, которые выше его сил и возможностей, что вызывает тревогу и чувство собственной неполноценности. Чтобы повысить самоуважение, реагирует на такую ситуацию поисками внешних доказательств своих способностей и своей ценности. Чтобы снять с себя вину, склонен обвинять других.
+4- 3	Истощение жизненной энергии сделало невыносимыми какие-либо требования к нему, какую-либо активность. Чувствует, что сложившиеся обстоятельства могут быть угрожающими, но бессилён что-то с этим сделать. Очень надеется, что какое-нибудь другое решение подскажет ему путь к спасению.
+4- 5	Яростно сопротивляется сложившимся условиям, которые, по его мнению, недостаточно определены или оказывают дезорганизующее воздействие. Поэтому ищет выход, который внесет ясность в эту ситуацию и сделает ее более упорядоченной.
+4- 6	Считает, что при существующем положении дел его недостаточно ценят. Ищет других условий, в которых у него было бы больше возможностей доказать свою ценность.
+4- 7	Считает, что его развитие ограничивают и стесняют. Ищет какой-нибудь выход, который избавит его от этих ограничений.
+5- 5	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между желанием близких дружеских отношений и презрением к людям за то, что им не хватает вкуса и интеллекта.
+5- 0	Опасается, что ему могут помешать достичь желаемого. Поэтому во взаимоотношениях с другими людьми активно использует личное обаяние, надеясь, что так будет легче достичь цели.
+5- 1	Тревога и беспокойное недовольство, порожденные либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями, вызвали значительный стресс. Он пытается искать спасение от этого в идеализированной обстановке сочувствия и понимания или в «замещающей» ее атмосфере красоты.
+5- 2	Сильный стресс вызывают недовольство сложившимися обстоятельствами и эмоциональная неудовлетворенность. Считает, что можно найти выход в идеализированной обстановке сочувствия или в «замещающей» ее атмосфере красоты.
+5- 3	Упадок жизненных сил сделал непереносимыми какой-либо дальнейший подъем активности или какие-либо требования к нему. Хочет спастись от этого бегством в иллюзорный искусственный мир, который устроен согласно его желаниям. Несбывшиеся надежды и опасения, что новые цели приведут к новым неудачам, вызывают тревогу. Страдает от недостатка близких и сочувственных отношений.

+5- 6	Все необычное, оригинальное (в том числе люди с какими-либо выдающимися свойствами) производит на него сильное впечатление. Пытается перенимать те качества, которыми он восхищается. Стремится показать оригинальность своей собственной личности.
+5- 7	Стремится избегать критики и предотвратить какие-либо ограничения свободы его собственных действий. Хочет сам определять свою судьбу. Общаясь с другими людьми, активно использует личное обаяние.
+6- 6	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между потребностями в удовлетворении желания безопасности и жадной особой признания.
+6- 0	Страх, что ему могут помешать достичь желаемого, усиливает его потребность в безопасности и в свободе от конфликтов. Поэтому он ищет устойчивого окружения, в котором он мог бы расслабиться.
+6- 1	Тревога и недовольство либо обстоятельствами, либо неудовлетворенными эмоциональными потребностями вызывают сильный стресс. Пытается искать спасение от этого в безопасной, свободной от конфликтов ситуации, в которой он мог бы расслабиться и прийти в норму.
+6- 2	Напряжение, вызванное попыткой справиться с обстоятельствами, которые на самом деле выше его сил и возможностей, вызвало значительную тревогу и ощущение неполноценности, в котором он не признается. Пытается искать спасение в обстановке устойчивости и безопасности, в которой он мог бы расслабиться и прийти в себя и в которой от него больше ничего не требовалось бы.
+6- 3	Истощение жизненной энергии сделало невыносимыми какой-либо дальнейший подъем или какие-либо требования к нему. Это ощущение бессилия в сочетании с разочарованностью тем, что он не может управлять ходом событий, вызывает раздражение и острую боль. Он пытается искать спасение от этого в обстановке устойчивости и безопасности, в которой он мог бы расслабиться и прийти в себя.
+6- 4	Разочарование и страх, что определять какие-либо новые цели не имеет смысла, вызывают тревогу. Переживает от недостатка каких-либо близких и сочувственных отношений и от того, что его недопонимают и недооценивают. Он пытается найти спасение в стабильной обстановке, в которой он мог бы расслабиться и почувствовать себя более удовлетворенным.
+6- 5	Старается избегать критики и конфликтов. Хочет укрепить свое устойчивое и безопасное положение. Однако сам склонен относиться к окружающим критически, и ему трудно угодить.
+6- 7	Ищет безопасности и такого положения, в котором его не будут беспокоить никакими требованиями.
+7- 7	Указывает на амбивалентность отношения, колеблющегося между «нормальным» индивидуализмом и нетерпимостью ко всем остальным точкам зрения.
+7- 0	Боязнь, что ему могут помешать добиться того, чего он хочет, заставляет его пользоваться всеми возможностями, которые может предложить жизнь. Но он категорично утверждает, что ни одна из них не представляет собой какую-нибудь ценность. Этот негативизм становится для него средством скрыть свою беспомощность и ощущение тщетности.
+7- 1	Тревога и недовольство либо обстоятельствами, либо эмоциональными потребностями вызвали значительный стресс. Основной причиной считает отсутствие какого-либо понимания со стороны окружающих. Выбатывает в себе презрительное и вызывающее отношение к ним.
+7- 2	Напряжение, вызванное попыткой справиться с обстоятельствами, которые на самом деле выше его сил и возможностей, породило значительную тревогу и ощущение неполноценности, в котором он не признается. В своих неудачах склонен винить

	окружающих или не зависящие от него обстоятельства.
+7-3	Истощение жизненной энергии сделало непереносимым какой-либо дальнейший подъем активности или какие-либо требования к нему. Уверен, что из него сделали жертву. Требуется, чтобы ему позволили поступать по-своему.
+7-4	Разочарование и боязнь, что определять какие-либо новые цели не имеет смысла, вызвали тревогу, ощущение пустоты и презрения к самому себе, в котором он не признается. Его отказ признать это вынуждает его вести себя вызывающе и своевольно.
+7-5	Его природная способность ко всему подходить с позиций критической «разборчивости» приняла утрированную форму и превратилась в отношении «резкого критиканства». Все отрицает и надо всем глумится, несмотря на факты.
+7-6	Изо всех сил старается играть какую-либо выдающуюся роль, быть в центре внимания. Отказывается от безличных или второстепенных ролей.

Схема. Интерпретация цветов по методу ЛЮШЕРА

Синий цвет – потребность в глубокой привязанности как инструмент достижения внешней защиты, эмоционального комфорта, покоя.

Красный – потребность в достижении, обладании, лидировании, наступательная агрессивность «завоевателя», целенаправленность.

Фиолетовый – потребность в уходе от реальной действительности, иррациональность притязаний, нереальные требования к жизни, субъективизм, индивидуализм, эмоциональная незрелость.

Серый – потребность в успокоении, отдыхе; пассивность.

Зеленый – потребность в отстаивании собственной позиции, оборонительность, агрессивность защитного характера.

Желтый – потребность в эмоциональной вовлеченности и защищенности в социальном плане. Яркость переживаний и общение как необходимый процесс.

Коричневый – потребность в снижении тревоги, стремление к психологическому и физическому комфорту.

Черный – потребность в независимости через протест, негативизм по отношению к любым авторитетам, давлению извне.

