**Хазеев Андрей Фавасимович**

**психолог отделения социально реабилитационного обслуживания для граждан пожилого возраста и инвалидов  автономного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Комплексный центр социального обслуживания населения Сарапульского района»**

Рубрика: [Метод Библиотека](http://son-net.info/category/novosti-proekta/biblioteka/)

Тема: «Душевное здоровье»

Программа социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста

**«Душевное здоровье»**

**Программа социально-психологической реабилитации людей пожилого возраста**

Люди пожилого возраста зачастую сталкиваются с психоэмоциональными проблемами, вызванными недостатком непосредственного общения, состоянием физического здоровья, утратой привычного образа жизни. Нередки депрессивные расстройства личности, неврозы. В связи с этим, наиболее актуальным направлением в социально-психологической деятельности специалистов, работающих с данной категории граждан, является профилактика и коррекция эмоционального состояния личности пожилого человека.

Пожилые люди нуждаются в снижении психосоматического напряжения, наблюдении за их настроением, возможности открыто и откровенно вербализировать свои мысли, убеждения, возможности поделиться жизненным опытом. При этом наиболее приемлемыми методами диагностики являются необременительные, неутомительные для пожилых людей и понятные для них. Безусловно, основными методами являются наблюдение и беседа. Хорошо показывает себя применение проективных тестов, «Психогеометрия», «Цветовой тест Люшера», рисуночные тесты. Рекомендуется для работы тест-опросник «Шкала депрессии Бека». Вопросы данной методики понятны пожилым людям, тест несложен в проведении и обработке, при этом даёт точные результаты об эмоциональном состоянии респондентов. Для снижения и профилактики психоэмоционального напряжения, применима мышечная и дыхательная релаксация, расслабление под спокойную, умиротворяющую музыку. Арттерапия обладает одновременно релаксирующим и диагностическим эффектами. Групповые беседы на жизненные темы, применение техники «Центрального стула», позволяют снять напряжение путём вербализации, понимающего и открытого непосредственного общения.

**Цель программы:**

-профилактика и снижение психоэмоционального напряжения пожилых людей

**Задачи программы:**

**-** контроль эмоционального состояния личности пожилых людей;

- профилактика и снижение соматического напряжения, связанного с эмоциональным состоянием личности пожилых людей;

- ресоциализация личности пожилых людей, путём включения их в специально организованное общение.

**Форма работы:** групповые занятия с элементами тренинга

**Целевая группа:**

**-** группа пожилых людей, стоящих на социальном обслуживании в КЦСОН Сарапульского районо.

 **Необходимое оборудование и материалы:**

**-** записи с релаксирующей музыкой и устройство для их прослушивания, листы бумаги, форматом А-4, карандаши, фломастеры, бланки с диагностическими методиками, компьютер.

**Время проведения занятий:**

1 раз в неделю, продолжительность 40 минут. Время занятия варьируется в зависимости от самочувствия участников.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** |
| 1 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Мой жизненный путь»- Музыкотерапия, релаксация |
| 2 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Эмоции и здоровье»- Музыкотерапия, релаксация |
| 3 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Природа и эмоции»- Музыкотерапия, релаксация |
| 4 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Моё любимое»- Музыкотерапия, релаксация |
| 5 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Будем добрее»- Музыкотерапия, релаксация |
| 6 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «Красивый рисунок»- Музыкотерапия, релаксация |
| 7 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «Моё настроение»- Музыкотерапия, релаксация |
| 8 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «Природа и настроение»- Музыкотерапия, релаксация |
| 9 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «В мире животных»- Музыкотерапия, релаксация |
| 10 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «Мой любимый цветок»- Музыкотерапия, релаксация |
| 11 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «В каждом рисунке солнце!»- Музыкотерапия, релаксация |
| 12 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Арттерапевтическое упражнение: «Мой дом»- Музыкотерапия, релаксация |
| 13 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Что я ценю в людях»- Музыкотерапия, релаксация |
| 14 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Моя семья»- Музыкотерапия, релаксация |
| 15 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая беседа: «Любимый уголок природы»- Музыкотерапия, релаксация |
| 16 | - Ритуал приветствия- Мышечно-дыхательная релаксация- Групповая рефлексия: «Мои впечатления об отдыхе»- Музыкотерапия, релаксация |

**Приложение**

**1 Ритуал приветствия**

Участники вместе с ведущим встают в круг и берутся за руки. Начиная с ведущего все, по очереди говорят: «Здравствуйте, я желаю, всем…звучит пожелание участникам занятия чего- либо позитивного.

**2 Дыхательная и мышечная релаксация. Упражнения**

***Дыхательные упражнения.***

• Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.

• Задержите дыхание на четыре секунды.

• Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.

• Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.

•Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

А следующие упражнения на дыхательную релаксацию можно предлагать даже детям старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

***Упражнение «Задуй свечу».***

• Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.

• Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.

***Упражнение «Ленивая кошечка».***

• Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

• Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произнося звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

*Следующий способ релаксации – это мышечное расслабление.* При регулярных занятиях также снимается (и в дальнейшем не накапливается) напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность.

Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

***Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев».***

• Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

• Быстрым и непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

***Упражнение «Лимон».***

• Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.

• Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.

• Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку.

Выполните это же упражнение левой рукой.

Выполнение упражнения с детьми может сопровождаться следующим стихотворением-инструкцией:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

**3 Бланк упражнения «Моё любимое»**

***Моё любимое***

кино…

музыка…

цвет…

цветок…

животное…

Что я ценю в друзьях…

Что я ценю в женщинах…

Что я ценю в мужчинах?

Верю ли я в любовь?

 **4 Рисуночная арттерапия**

Одно из самых мощных выразительных средств, которыми пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего нас мира. Чтобы выразить свои чувства, не обязательно что-то говорить, можно взять краски или карандаши и выразить свои чувства в рисунке. Выбор цветов расскажет о многом: красный цвет предполагает гнев, черный — печаль, а серый — беспокойство. Отдельные цвета вызывают особые душевные состояния, в частности желтый и красно-желтый цвета рождают бодрое, деятельное настроение, мрачные тона вызывают и соответствующие настроения. Зеленый цвет является самым успокаивающим цветом, он поднимает настроение, способствует отдыху при нервной раздражительности, бессоннице.

Рисуя, человек дает выход свои чувствам, желаниям, благодаря рисованию он постигает, иногда моделирует действительность, легче воспринимает болезненные для него образы и события.

Темы рисунков выбраны так, чтобы предоставить клиентам возможность графически выразить свои чувства и мысли, иногда даже не осознаваемые ими.

**5 Тест проективный «Рисунок дерева»**

Дерево, по всей видимости, показывает долговременные, неосознанные чувства по отношению к своему Я, которые главным образом существуют на базовом, первичном уровне.

При выполнении теста очень важно отслеживать последовательность изображения деталей, все комментарии, самопроизвольно сделанные тестируемым во время рисования, а также его [эмоции](http://5psy.ru/samopoznanie/emocii-v-jizni-cheloveka.html).

Задание к тесту:

*Необходимо дать тестируемому лист бумаги для рисования, простой карандаш, ластик и попросить его нарисовать себя в образе дерева. После того как рисунок будет готов, предложите написать о жизни дерева: что оно чувствует, как ему живется в настоящий момент в лесу?*

Интерпретация рисунка «Мое дерево»

Определение наклонностей и особенностей характера человека

1. Человек, нарисовавший пальму или дерево экзотической породы, склонен к экстравагантности в своих поступках, рассуждениях, в манере одеваться. Он любит приключения, при которых получает массу новых впечатлений.

2. Того, кто нарисовал ель, отличают хорошие организаторские способности. Но в то же время, по характеру такой человек может быть эмоционально неуравновешен и испытывать чувство отверженности.

3. Люди, рисующие дуб, честны и прямолинейны, относятся к независимым натурам.

4. Человек, изобразивший березу, – ранимый, эмоциональный и чувствительный.

5. Плакучая ива говорит о неудовлетворенности жизненной ситуацией рисующего, сниженном настроении, поиске позитивных контактов, стремлении обрести твердую опору.

6. Нарисованная яблоня может выражать у женщины желание иметь ребенка, в некоторых других случаях подчеркивает инфантильность личности рисующего.

7. Дерево с пышной кроной рисуют обычно люди с развитой интуицией.

8. Человек, изобразивший дерево с голыми ветками, обладает чертами детской непосредственности.

9. Если изображается дерево с птицами на ветвях, под солнцем или луной, то это говорит о склонности человека обдумывать любые жизненные ситуации.

Расположение рисунка

1. Если нарисованное дерево находится в правой части листа, это значит, что человек имеет сильную потребность опереться на чей-то авторитет.

2. Расположение дерева в левой части листа указывает на привязанность к матери и прошлому.

3. Дерево, нарисованное строго по центру, говорит о потребности в систематизации своего жизненного опыта, а также указывает на что-то особенно значимое для этого человека.

4. Расположение дерева в верхней части листа указывает на желание избавиться от депрессивного состояния.

5. Расположение дерева в нижней части листа говорит о чувстве самобичевания и депрессивном состоянии.

6. Если человек повернул лист бумаги по горизонтали и при таком расположении листа нарисовал дерево, то это указывает на его рассудительность и независимый характер.

Некоторые особенности рисунка

1. Дополнительные объекты на рисунке говорят об эмоциональности и хорошем воображении человека.

2. Если вокруг дерева прорисован пейзаж, то это указывает на чувствительность и сентиментальность рисующего.

3. Нарисованные два дерева показывают на отношение рисующего к окружающему миру и его жизненную позицию.

4. Множество деревьев – нежелание подчиняться общепринятым нормам.

Размеры рисунка

1. Мелкое изображение дерева говорит о том, что человек не может проявить себя в жизни.

2. Изображение дерева больших размеров указывает на внутреннюю свободу человека.

Характерные детали рисунка

1. Наличие плодов на дереве показательно для людей, стремящихся к результативной деятельности и достижению цели.

2. Если вместо дерева человек рисует пень, то это говорит о его противоречивом характере.

3. Сломанное дерево – пережитое потрясение.

4. Недорисованная вершина дерева указывает на большие незавершенные планы.

5. Дерево, раздвоенное от ствола, рисуется обычно теми, у кого очень сильны родственные связи с сестрами и братьями и которые чаще всего разорваны или утрачены. Также такие деревья часто рисуют близнецы.

6. Ветка вместо дерева говорит об инфантильности человека.

7. Опущенные ветви – низкий жизненный тонус и нежелание прилагать какие-либо усилия для преодоления неблагоприятных жизненных ситуаций.

8. Если ветви дерева направлены вверх, то это указывает на оптимистический настрой и энтузиазм, иногда на стремление автора рисунка к власти.

9. Ветви, идущие в разные стороны, означают поиск в расширении контактов и самоутверждение себя.

10. Если ствол изображается без ветвей, это говорит о трудностях в установлении контактов.

11. Обозначение места, на котором стоит дерево, характерно для людей, которые нуждаются в утверждении себя и укреплении своего места в жизни.

Изображение листвы

Листья символизируют способность к установлению контактов с окружающим миром, а также говорят о психологической защищенности человека в этих контактах.

1. Если листва дерева изображена широким веером, то это говорит о хорошем взаимодействии человека с окружающими и о его контактности.

2. Если нарисованная листва скудная и чахлая – контакт с внешним миром очень слабый.

1. Листья острой формы означают стремление человека защищаться от опасности.

2. Листва, изображенная схематично, похожая на пустой круг говорит о непроявленной агрессивности.

3. Нарисованные падающие или опавшие листья указывают на разочарование в жизни, чувство одиночества.

4. Листва, направленная вверх, – стремление к лидерству и наличие цели.

5. Листья в большом количестве, тщательно прорисованные, указывают на педантичность, но в то же время на чувствительность и эстетическую потребность человека.

6. Круги в листве – чувство разочарования, одиночества, желание обрести покой.

7. Листва дерева, прорисованная кривыми линиями, означает открытое принятие окружающего мира и восприимчивость.

8. Листва в виде узора – обаяние, приветливость, женственность, доброжелательность.

9. Листва-сетка выказывает желание уйти от неприятностей и проблем.

Ствол дерева

1. Ствол, оторванный от земли, – недостаток контакта с внешним миром.

2. Ствол, расширяющийся книзу, – поиск устойчивого и стабильного положения в окружающем мире.

3. Ствол, сужающийся книзу, – изоляция и стремление укрепить свое Я.

4. Прорисованная кора на стволе указывает на осторожность и потребность в защите.

5. Ствол, нарисованный из одной линии, означает нежелание реально смотреть на вещи.

6. Ствол, не связанный с ветвями, – попытка убежать от реальности в мечты.

7. Ствол, связанный с ветвями и листвой, говорит о желании сохранить свой внутренний мир и хорошем интеллекте.

8. Если дерево изображается таким образом, что высота ствола больше величины кроны, можно говорить о преобладании у человека интереса к конкретным вещам, его умении жить в настоящем моменте.

9. Если размер кроны доминирует по отношению к размеру ствола – у автора рисунка хороший самоконтроль.

10. Ствол с наклоном влево рисует человек, пасующий перед агрессией.

11. Ствол с наклоном вправо означает, что человек ищет поддержки.

12. Ствол, как бы вырастающий из круга, изображает человек, чувствующий себя защищенным только в своем окружении.

13. Изображение на стволе дупла говорит о перенесенном заболевании или операции, а также о сексуальных переживаниях и травмах. Если дупло с птицами, то это указывает на потребность в защите и уюте.

Корни

Корни дерева указывают на среду, из которой вышел человек, и свидетельствуют о его любознательности, импульсивности.

1. Нарисованные корни меньше ствола – желание увидеть то, что интересует, или спрятанное.

2. Корни, равные по величине размеру ствола, – более сильное любопытство, чем просто увидеть интересующее.

3. Очень длинные корни говорят о чрезмерном любопытстве.

Штриховка

Штриховка дерева имеет большое значение при интерпретации рисунка. Она может быть ярче или бледнее, иметь различную форму. Исходя из этого и множества других признаков, можно делать определенные выводы о психологическом состоянии человека.

1. Затемнение листвы, ствола, корней является признаком тревожного состояния.

2. Однородная, не слишком интенсивная штриховка говорит о повышенной чувствительности.

3. Горизонтальные штрихи свидетельствуют о женственности, слабости, развитом воображении.

4. Вертикальные штрихи – признак настойчивости и решительности.

**6 Тест проективный «Рисунок дома»**

## Интерпретация рисунков

Расшифровка вариантов зданий **быстрого психологического теста**:

**«Многоэтажка»**

Люди с непростым характером, скрытные, как правило, изображают дом с большим количеством этажей. Также о таком человеке можно сказать, что он часто копается в себе, в своих переживаниях и склонен не замечать окружающего.

**Одноэтажное здание.**

Если вы увидели на рисунке частный маленький домик, то с уверенностью можете сказать, что тот, кому принадлежит рисунок, очень устал от житейских трудностей, суеты и нуждается в спокойной обстановке, уюте и безмятежных раздумьях. Посоветуйте ему оставить на время проблемы и отдохнуть несколько недель, чтобы сохранить свое физическое, моральное и духовное [здоровье](http://i-in-news.ru/psihologi/test/554-pocherk.html).

**Замок**

Человек беззаботный, поверхностный, [игривый](http://i-in-news.ru/articles/psychology/547-igry-na-vecherinkah.html) и легкомысленный, скорее всего, изобразит замок. Это не показатель чего-то плохого, особенно если рисунок принадлежит женщин, однако, заводить семью, стремиться занять высокую должность, или строить колоссальные планы, пока не рекомендуется. Велика вероятность не справиться с возложенной ответственностью.

**Просторный деревенский дом**

Обладатель такого рисунка находится в раздумьях, связанных с жильем. Будь то приобретение новой недвижимости или же простой ремонт.
Если же автор рисунка человек или не имеет детей, то можно предположить о его желании завести большую, дружную семью.

Расшифровка деталей рисунка **быстрого психологического теста**:

**Дом находится за высоким забором**

Если на рисунке присутствует высокий забор, то это свидетельствует о скрытности характера. Здесь же имеет место закономерность – чем больше забор, тем больше человек огородил себя от окружающего мира. Однако, если вокруг дома располагаются растения, то человек коммуникабелен и открыт для других.

**Наличие окон**

У человека, располагающего к себе людей, отзывчивого, на рисунке изображено большое открытое окно. А у тех, кто склонен осуждать, жить только для себя и не впускать в свою жизнь никого постороннего, в доме будет несколько маленьких окон, возможно, решетчатые.

**Двери**

Открытый, радушный человек, который готовый встретить всех с распростертыми объятиями нарисует посередине дома дверь, а если вы видите крыльцо, то это еще больший показатель великодушия и открытости. Закрытую дверь рисуют скованные люди, а открытая указывает на общительного автора. Дверь, расположенная на одной из сторон дома, указывает на человека, который с трудом идёт на контакт с окружающими и предпочитает оставаться с самим собой наедине. Большая дверь на весь фасад указывает на такие человеческие качества, как простодушие, опрометчивость, а также избыточное, сверхмерное великодушие.

**Трубы**

Если на рисунке нет трубы, или она есть, но из нее не идет дым, то художник, скорее всего, разочарованный в жизни, человек и, к сожалению, скуп на проявление эмоций. О благородстве свидетельствует труба с дымом, а если же она прорисована какими-то мелкими деталями, то с уверенностью можно заявить, что перед вами жизнерадостный, неунывающий человек.

**7 Тест проективный «Психогеометрия»**

**Инструкция: Посмотрите на пять фигур**(квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), **изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - Я!**

Выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас, запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы ни поместили на первое место, это - Ваша новая фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные, четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. В тесте  выделены сферы профессий, которые предпочтительны для геометрических выборов.

 ****

**Психологическая характеристика и профессиональные
предпочтения основных геометрических выборов**

**«КВАДРАТ» (ТРУЖЕНИК).**Выбирающие в качестве предпочитаемой фигуры квадрат, относятся к «левополушарным» мыслителям (аналитический склад ума). «Квадрату» легче «вычислить» результат, перерабатывая данные в логической форме, чем интуитивно догадываться о нем. Выносливость, терпение и методичность делают его высококлассным специалистом в области обработки и систематизации информации.  «Квадрат» любит раз и навсегда заведенный порядок: он консервативен, предпочитает работу с определенным, однажды заведенным правилом и с конкретно поставленной задачей. Ему не по душе сюрпризы и изменения привычного хода событий. Он  упорядочивает, организует людей и вещи вокруг себя, обладает практическим складом ума, деловитостью и упорством.

«Квадраты» могут стать отличными *администраторами* или *исполнителями.* Однако чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает их оперативности, что негативно сказывается на *организаторских способностях и управленческих профессиях.*Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают «Квадратам» быстро устанавливать контакты с разными лицами.

**ТРЕУГОЛЬНИК (РУКОВОДИТЕЛЬ). Х**арактерная особенность «Треугольника» - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неудержимые люди с сильным волевым началом. Они, так же как и «Квадраты», являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако, в противоположность «Квадратам», которые ориентированы на детали, «Треугольники» способны сосредотачиваться на главном, на сути проблемы. Сильно развитая прагматическая ориентация направляет их мыслительный анализ на поиск наиболее эффективного в данных условиях решения проблемы. «Треугольник» отдает предпочтение занятиям, требующим сообразительности, ловкости, физической силы.  Из «Треугольников» могут получиться великолепные *менеджеры* самого высокого уровня. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, чувствуют выгодное дело, могут идти напролом к достижению своей цели несмотря ни на какие препятствия. Это неутомимые бойцы, для которых дух конкурентности, соревновательности и азарта является привычной стихией. Они относятся к трудоголикам и поэтому находятся в постоянном напряжении. Основной недостаток «треугольников» - сильный эгоцентризм, независимость от моральных норм.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК (Переходный тип).**«Прямоугольник» - это тип личности, характеризующийся лабильностью настроений, неуверенностью в выборах и является промежуточным, переходным вариантом. Основные черты характера этого типа - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему. Им  нравится работать с животными, они любят ухаживать за растениями, трепетно относятся ко всему живому. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. К любой работе стараются подойти творчески, не признают авторитетов, стараются находить собственные нестандартные решения. В то же время их постоянным спутником является хаос, неразбериха, беспорядок.  Часто обращают на себя внимание неуклюжим поведением, нервными и вегетативными реакциями, которые отражают их внутреннее состояние. Их отличает непунктуальность, склонность к избеганию прямых конфликтов, язвительность и раздражительность. «Прямоугольник» - это непредсказуемый сумасброд, находящийся в постоянном стрессе. Слабой стороной личностей этого типа является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность; такие люди легко становятся жертвами манипуляций.

**КРУГ (КОММУНИКАТОР).**Коммуникаторы среди всех фигур, потому что они лучшие слушатели. Они те, кто уверенно выбирает круг в качестве наиболее предпочитаемой фигуры, искренне заинтересованы, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для «Круга» - люди, их благополучие. Он является связующим звеном коллектива, скрепляет и стабилизирует ту группу, в которой находится. «Круги» - самые лучшие обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг тонко ощущает чужую радость и чувствует чужую боль, как свою собственную.

К основным чертам характера «Кругов» можно смели отнести гуманность, социальность, умение разбираться в людях. Они достаточно активны как в профессиональной, так и в общественной деятельности, легко приспосабливаются к людям, в общении проявляют гибкость, готовность идти на компромисс. В то же время «Круг» из-за своей социальной направленности в ущерб деловым вопросам пытается угодить всем и каждому, сохранить мир и дружеские отношения. «Круг» не отличается решительностью, легко внушаем, его нетрудно уговорить, переубедить в чем-либо. По своему стилю «Круги» относятся к «правополушарным», их мышление отличается образностью, интуицией, интегративностыо. Главная черта этого стиля - ориентация на субъективные факторы проблемы (оценки, чувства) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения.

**ЗИГЗАГ (ГЕНЕРАТОР)**Эта фигура символизирует в человеке креативность, способность к творчеству, т. е. генерации новых идей, развитую интуицию. Доминирующим стилем мышления «Зигзагов» является синтетический стиль: они относятся к «правополушарным» мыслителям. Они не фиксируются на деталях, а строят сразу целостные, гармоничные концепции и образы. Стихия «Зигзага» - это комбинирование абсолютно разных, несхожих по своему содержанию идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального. «Зигзаги» склонны видеть мир постоянно меняющимся, поэтому для них неприемлемы рутина, шаблон, правила и инструкции. Они устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных людей. «Зигзаги» честолюбивы; основная цель их жизни – самовыражение. «Зигзаг» по натуре очень эмоционален, чувствителен и раним. Отличается исключительной способностью к восприятию, имеет развитое эстетическое чувство и вкус. Однако недостаточный самоконтроль часто приводит к тому, что «Зигзаг» сначала совершает поступок и только потом думает, стоило ли это делать. Соответственно, «Зигзагу» не подходят занятия, требующие точности, математических способностей, физической силы.

**8 Интерпритация цветов в проективной методике Люшера**

Основные цвета: 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность; 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство; 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение; 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций. Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой(0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям

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

**9 Шкала депрессии Бека**

**Инструкция:** «В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе»

* + 0 Мне не грустно.
	+ 1 Мне грустно или тоскливо.
	+ 2 Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать
	+ 3 Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.
	+ 0 Я смотрю в будущее без особого разочарования.
	+ 1 Я испытываю разочарование в будущем.
	+ 2 Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
	+ 3 Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.
	+ 0 Я не чувствую себя неудачником.
	+ 1 Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.
	+ 2 Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.
	+ 3 Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).
	+ 0 У меня не потерян интерес к другим людям.
	+ 1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
	+ 2 У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
	+ 3 У меня потерян всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.
	+ 0 Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.
	+ 1 Я пытаюсь отсрочить принятые решения.
	+ 2 Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
	+ 3 Я больше совсем не могу принимать решения.
	+ 0 Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
	+ 1 Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
	+ 2 Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
	+ 3 Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.
	+ 0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
	+ 1 Ничто не радует меня так, как раньше.
	+ 2 Ничто больше не дает мне удовлетворения.
	+ 3 Меня не удовлетворяет всё.
	+ 0 Я не чувствую никакой особенной вины.
	+ 1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
	+ 2 У меня довольно сильное чувство вины.
	+ 3 Я чувствую себя очень скверным и никчемным.
	+ 0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
	+ 1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
	+ 3 Я не могу выполнять никакую работу.
	+ 0 Я не испытываю разочарования в себе.
	+ 1 Я разочарован в себе.
	+ 2 У меня отвращение к себе.
	+ 3 Я ненавижу себя.
	+ 0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
	+ 1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
	+ 2 У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
	+ 3 Я покончу с собой при первой возможности.
	+ 0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
	+ 1 Я устаю быстрее, чем раньше.
	+ 2 Я устаю от любого занятия.
	+ 3 Я устал чем бы то ни было заниматься.
	+ 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
	+ 1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.
	+ 2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.
	+ 3 У меня совсем нет аппетита.

**Интерпретация**

* До 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние
* От 10 до 19 баллов – легкая депрессия
* От 19 до 22 баллов – умеренная депрессия
* Более 23 – баллов тяжелая депрессия





