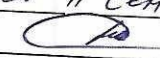


ТАМБОВСКОЕ ОБЛСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
СТАЦИОНАРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ "ТАМБОВСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ И ТРУДА"

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая ОСМО
ТОГБСУ СОН «Тамбовский
дом-интернат для ветеранов
войны и труда»
от «01» сентября 2022 г.

А.А.Таланова

Психологическая программа
социально-психологических услуг
**«Мир позитива и активного
долголетия»**

Составитель программы:
Яковлева Оксана Васильевна
Психолог

Адрес организации

Тамбовская область, Тамбовский район,
пос. Тамбовский лесхоз, ул. Лесная, 1
Телефон (4752) 72-33-31

Сроки реализации программы

12 месяцев

Пояснительная записка

Программа социально-психологических услуг «Мир позитива и активного долголетия» подготовлена с целью проведения мероприятий в рамках системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами в ТОГБСУ СОН «Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда», направленных на поддержание здоровья человека, связанного с нарушением психических и физических функций, к которым в том числе относятся: ограничение мобильности, снижение когнитивных способностей и активности, проблемы со слухом и зрением, недоедание, утрата социальных связей, депрессии и одиночество.

Люди старше трудоспособного возраста зачастую сталкиваются с психоэмоциональными проблемами, вызванными недостатком общения, состоянием физического здоровья, утратой привычного образа жизни. Нередки депрессивные расстройства личности, неврозы. Долговременный уход - это ориентированный на граждан пожилого возраста и инвалидов скоординированный способ предоставления необходимой им помощи, в том числе психологической, позволяющий поддерживать их здоровье, функциональность, социальные связи, интерес к жизни. В связи с этим, наиболее актуальным направлением в социально-психологической деятельности специалистов, работающих с данной категории населения, является профилактика и коррекция эмоционального состояния граждан старше трудоспособного возраста, нуждающихся в уходе. Программа социально-психологических услуг «Мир позитива и активного долголетия» отвечает целям обеспечения безопасных условий проживания для граждан старше трудоспособного возраста в ТОГБСУ СОН «Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда» и способствует поддержанию оптимального уровня физического, психического и эмоционального благополучия, облегчению, болезненных состояний и предотвращению возможных осложнений.

Пожилые люди нуждаются в снижении психосоматического напряжения, наблюдении за их настроением, возможности открыто и откровенно рассказывать свои мысли, убеждения, возможности поделиться жизненным опытом.

В пожилом возрасте у людей возникает целый ряд проблем. Социально-психологические проблемы пожилого человека: потеря социальной полноты жизни. Пожилые люди ограничивают свои связи с обществом. Порой это приводит к полной самоизоляции. Психологическая защита, которая полностью сковывает разум и чувства пожилых людей. Психологическая защита позволяет человеку обрести душевное равновесие на какое-то время. Но в случае с пожилыми людьми психологическая защита приводит к противоположному эффекту.

Они не могут воспринимать новую информацию, принимать новые обстоятельства, которые, так или иначе, отличаются от уже сложившихся стереотипов. Своеобразное ощущение времени. Пожилые люди всегда живут в настоящем. Но в этом настоящем оказываются и прошлое в виде воспоминаний, и будущее в виде страхов и переживаний.

Когда организм становится старым, то многие проблемы организма, которые накопились раньше, начинают проявляться.

И поэтому физические особенности людей среднего и пожилого возраста нижеследующие: Развитие заболеваний; падение функции иммунной системы; снижение скорости обмена веществ; изменение функций системы пищеварения. Окончательный результат - многие заболевания собралось у одного человека.

Календарный возраст человека не всегда совпадает с его биологическим состоянием, и поэтому старость имеет по отношению к молодому поколению многие преимущества, такие как источник опыта, знания, мудрости и таланта, которые могли бы быть реализованы и использованы при определенных условиях. Установлено, что чем интенсивнее работает пожилой человек творчески, тем дольше сохраняется

активность его ума, поддерживаются интеллектуальные возможности, тем больше шансов на продолжение его жизни. Статистика показывает, что уровень образования пожилых людей в современной России достаточно высокий, и это в определенной мере может служить основанием для характеристики их потребностей и интересов. Для людей старшего поколения представляется важным как можно дольше сохранить те ценности, тот образ жизни, который сопровождал их в трудоспособном возрасте. Однако с выходом на пенсию многое меняется, теряются и обрываются сложившиеся в течение многих лет социальные связи, сужается круг общения. Далеко не всегда лицам, вышедшим на пенсию, удается самостоятельно организовать свою жизнь в новых условиях, сохранить активные позиции, восполнить культурный дефицит. Поэтому специалисту и психологу социального обслуживания принадлежит большая роль в решении этой важной задачи.

Вместе с тем социальная изоляция, в которой по объективным причинам оказывается большинство лиц пожилого возраста, выдвигает на передний план потребность в общении, установлении новых контактов в изменившемся социальном окружении. Причем доминирующее место в интересах современного пожилого человека занимает общение вне семьи в сочетании с различными видами творчества и информационного обеспечения.

Основными направлениями в данной работе являются: тренинги, декоративно – прикладное творчество, метафорические карты, библиотерапия, кинотерапия, православная культура.

Граждане старшего поколения и инвалиды нуждаются в повышенном внимании общества и представляют собой специфический объект реабилитационной работы.

Значительную роль в психологической реабилитации лиц пожилого возраста играет общение. Ничего удивительного — даже молодой и здоровый человек без полноценного живого общения может потерять вкус к

жизни, а для пожилых это еще более актуально. Ведь представить долгую и счастливую жизнь без позитивного настроения и ярких эмоций очень сложно. В последние годы при реабилитации пожилых активно используется эрготерапия – метод, который позволяет людям вновь овладеть способностью совершать, те или иные движения, чтобы заново научиться выполнять различные задачи по организации жизнедеятельности.

Пожилые люди и граждане с инвалидностью подвержены одновременному действию целого ряда неблагоприятных факторов. Их физическое, психическое, социальное, экономическое благополучие очень тесно взаимосвязаны. Снижение активности указанной категории граждан связано, прежде всего, с ограничением их трудовой деятельности, а также возникновением различных затруднений как в социально – бытовой, так и в психологической адаптации к новым условиям жизни современного общества. Особое значение в сфере социального обслуживания имеет дифференцированный подход, адресность и своевременность оказания того или иного вида социальной поддержки и использования эффективных технологий и практик предоставления социальных услуг. Для профилактики и коррекции проблем, связанных с особенностями пожилого возраста, необходима специально организованная деятельность специалистов социального, психологического, профиля. Как наиболее целесообразно, в данном направлении, специалист и психолог отделения социальной реабилитации приняли организацию клубно-досуговой и тренинговой формы работы. При этом наиболее приемлемыми методами диагностики являются необременительные, неустойчивые 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. Арт-терапия 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. Кинотерапия имеет и выполняет множество целей, основными из которых считаются: уроки эмпатии: самоанализ и последующее решение внутренних конфликтов пожилого человека; поиск выхода в тяжелых жизненных ситуациях.

Предлагаемая программа **«Мир позитива и активного долголетия»** разработана для граждан старше трудоспособного возраста.

Целевая группа:

группа людей старше трудоспособного возраста, получателей социально-психологических услуг, проживающих в ТОГБСУ СОН "Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда".

Время проведения занятий:

2-3 раз в неделю, продолжительность 60 минут. Время занятия варьируется в зависимости от самочувствия участников.

Форма работы: групповые занятия, коммуникативные тренинги, релаксационные занятия с элементами тренинга.

Цель программы:

Профилактика и снижение психоэмоционального напряжения пожилых людей, создание благоприятных условий и системы деятельности относящихся к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, сохранить полезность пожилого человека, способствовать продлению активного долголетия, улучшению социального самочувствия

посредством организации досуга и отдыха, удовлетворения существующих потребностей.

Задачи программы:

1. Профилактика эмоционального состояния личности пожилых людей.
2. Профилактика и снижение соматического напряжения, связанного с эмоциональным состоянием личности пожилых людей.
3. Стимулировать жизненную и общественную активность граждан пожилого возраста, предупреждающую преждевременное старение. Способствовать развитию социально – одобряемых форм деятельности, интересов, потребностей.

Необходимое оборудование и материалы: записи с музыкой и устройство для их прослушивания, фрагменты фильмов, листы бумаги, форматом А4, карандаши, фломастеры, бланки с диагностическими методиками.

Кадровое обеспечение

1. Автор и непосредственный исполнитель программы – психолог.
2. Куратор программы - заведующий отделением ОСМО.

Условия реализации программы

ТОГБСУ СОН "Тамбовский дом-интернат для ветеранов войны и труда" располагает необходимыми условиями для реализации настоящей программы.

Срок реализации программы: 1 год.

Реализация программы

Программа реализуется по трем направлениям: теоретическое, диагностическое и практическое. Методы могут варьироваться в зависимости от требований ситуации.

Ожидаемый результат

1. улучшение настроения;
2. профилактика депрессивных (стрессовых состояний);
3. снятие психоэмоционального напряжения;

4. освоение навыков саморегуляции, восстановление сил;
5. активизация собственного потенциала человека;
6. предотвращение самоизоляции, одиночества;
7. повышения уровня жизненной активности

Содержание программы

В настоящее время особое внимание уделяется социальной поддержке людей с ограниченными возможностями здоровья, открываются новые реабилитационные центры, внедряются инновационные способы работы с данной категорией лиц, происходят изменения политики государства по отношению к инвалидам, пересматриваются ранее разработанные критерии, способы взаимодействия, реабилитационного процесса в целом. Проблема психологической реабилитации является неотъемлемой частью комплексной реабилитации и оказывает непосредственное влияние на реабилитационный потенциал инвалидов, на их процесс адаптации к своему дефекту, интеграцию в современный социум.

В существующих реалиях проблема психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья приобретает все большую актуальность.

Однако, следует отметить, что на данный момент недостаточно изучена специфика психологического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья проходящих курс реабилитации в условиях Комплексного центра, не описаны психологические техники работы с инвалидами трудоспособного возраста, не разработаны программы, пособия с методиками психологического сопровождения. Данная проблема является актуальной в настоящее время, вопрос психологического сопровождения остается дискуссионным и по сей день.

Предлагаемая программа представляет собой многоуровневый процесс, психологическое сопровождение людей с ограниченными возможностями, направленный на достижение оптимального уровня функционирования человека; стимулирует человека использовать адаптивные формы поведения, наиболее актуальные в современном социуме, формирует специфические условия, в рамках которых психологические проблемы решаются с опорой на сохраненные, здоровые качества его

личности, дают возможность для развития позитивных аспектов, минимизируют имеющиеся у него нарушения.

Психологическое сопровождение в условиях Комплексного центра обусловлено тенденцией взаимного дополнения. Холистический подход (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, Я. Морено, К. Роджерс) позволяет объединить элементы разнообразных методов работы: музыкотерапию, кинотерапию, психодраму, ароматерапию, арт-терапию, сказкотерапию, телесно-ориентированную терапию и др. в единый позитивный процесс, что способствует всестороннему, целостному развитию личности.

В результате диагностического исследования, опросов клиентов, анализа научной литературы, были выделены основные направления психологического сопровождения: психологическая диагностика и обследование личности, психологическое консультирование, психологическая коррекция (арт-терапия, сенсорная комната, ароматерапия, музыкотерапия), тренинги, психологическая помощь (кинотерапия, беседы, поддержка, выслушивание, подбадривание, мотивирование к активности), профориентирование, постреабилитационное сопровождение. Так же были выявлены наиболее актуальные темы реабилитационных мероприятий: развитие универсальных адаптационных психологических навыков (коммуникативных, самоконтроля, саморегуляции, стрессоустойчивости, тренировка памяти и т.п.), снятия последствий психотравмирующих ситуаций, нервно-психической напряженности, продуктивная адаптация и социализация и пр.

Задачами психологического сопровождения является подбор таких психологических техник, наглядного материала, сюжетов, кинопродукции, афоризмов, музыки, которые способствуют повышению реабилитационного потенциала клиентов; способствуют формированию позитивной фокусировки внимания; нацеливает на преодоление трудностей, мотивирует придерживаться активной жизненной позиции, поддерживать друг друга, делиться опытом и знаниями с окружающими, искать себя в новых

направлениях, в иной деятельности; побуждает к эффективной адаптации, повышению уровня самостоятельности, уверенности, что способствует продуктивной интеграции в современном социуме.

В данной работе рассматривается с позиций холистического подхода, как комплекс работ познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы личности, совокупность адаптационных возможностей личности, личностной направленности, заинтересованности, готовности к психологической работе над собственной личностью и открытость к получению нового опыта, определяющие степень возможного восстановления, продуктивной интеграции.

Социально – психологическая реабилитация.

Психологическая реабилитация проводится психологом, включая психологическую коррекцию, психопрофилактическую и психогигиеническую работу, психологический тренинг и пр.

Методы коррекционной работы могут быть ориентированы или на какую-то норму, или на индивидуальные возможности инвалида. Причем коррекции подвергается эмоциональная, рациональная или социально – психологическая сфера отношений. Психокоррекционная работа может быть реализована в различных формах группового или индивидуального воздействия: упражнения, тренировки, игры, социально – психологический тренинг.

Эффективными методами психокоррекционной деятельности являются:

психологическая поддержка – комплекс плановых или эпизодических мероприятий, направленных на поощрение позитивных сдвигов и результатов поведения и деятельности инвалида;

психологическое сопровождение представляет собой альтернативный набор мероприятий, в которых проявляется психическая активность личности в присутствии и при поддержке специалиста;

психологическое внушение – безальтернативное указание на вполне определенный порядок поведения и деятельности в соответствии с нормой;

социально – психологическое упреждение – комплекс организационных и групповых мероприятий, направленных на создание благоприятных условий социального взаимодействия личности;

психологическая нагрузка – способ формирования навыков преодоления психологически сложных для разрешения ситуаций в эмоциональной и рациональной сфере.

Психотерапия определяется как комплексное лечебное воздействие психическими средствами на психику инвалида, а через нее на весь организм с целью устранения болезненных симптомов и изменения отношения к своему заболеванию, себе и окружающей среде. Наиболее адекватным приемом психотерапевтического воздействия в ситуации инвалидности является рациональная психотерапия разъясняющего, успокаивающего, отвлекающего и активизирующего характера.

Арт-терапия – метод психологической коррекции с помощью художественного творчества.

Основные цели арт-терапии: выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем; активный поиск новых форм взаимодействия с миром; подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости; повышение адаптивности и гибкости в постоянно меняющемся мире.

Колориттерапия – цвет, действуя на радужную оболочку глаз рефлекторно воздействует на жизнедеятельность всех органов, меняет физиологический фон человека, влияя на состояние нервной системы. Цвет меняет мысли, поведение в обществе, здоровье и взаимоотношения с людьми. Язык цвета - может многое объяснить поможет разрешить проблемы.

Сказкотерапия – лечение сказками.

Ее цель – помочь решить внутренние психологические проблемы.
Основная особенность – мягкость воздействия и эффективность.

Музыкотерапия – это психотерапевтический метод, где в качестве леченого средства используется классическая музыка. Музыкотерапия эмоционально разряжает, облегчает душевные переживания, способна регулировать эмоциональное состояние в целом.

Календарно-тематический план

№ п/п	Содержание	Цель	Описание
1	<p><u>Диагностика эмоционально-волевой сферы</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • САН; • Цветовой тест Люшера; <p>Психологический практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные приемы и способы саморегуляции; <p>Тренинг: «Что я ценю в людях»</p>	<p>Углубленное психологическое обследование</p> <p>Научить рационально пользоваться личными ресурсами</p>	<p>Проведение диагностических исследований</p> <p>Ритуал приветствия</p> <p>Мышечно-дыхательная релаксация</p> <p>Групповая беседа: музыкотерапия, релаксация</p>
2	<p><u>Социально-психологическая коррекция</u></p> <p>"Самопрезентация"</p> <p>«Мой жизненный путь»</p> <p>Релаксационный тренинг:</p> <p>"Внутренний луч"</p> <p>Тренинг: «Моя семья»</p>	<p>Уметь представлять свои достоинства и недостатки</p> <p>Снятие внутреннего напряжения, психологического дискомфорта</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Мышечно-дыхательная релаксация</p> <p>Групповая беседа: музыкотерапия, релаксация</p>
3	<p><u>Сеансы музыкотерапии:</u></p> <p>Шопен - "Кантата-2"</p> <p>Бах - "Лунная соната"</p> <p><u>Психогимнастика</u></p> <p>1. Хоровод сказочных героев;</p> <p>2. Уронила белка шишку;</p>	<p>Снятие чувства разочарования, раздражительности, а также воссоединение с миром природы.</p> <p>Выражение эмоций</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Мышечно-дыхательная релаксация</p> <p>Групповая</p>

	<p>3. Лимонный сок; 4. Мудрая сова; 5. Счастливая улыбка; 6. Страшный фильм.</p> <p><u>Колориттерапия</u></p> <p>Визуализация цвета (мысленное представление определенного цвета, образа, время года)</p> <p>Просмотр красочных изображений</p> <p>Тренинг: «Эмоции и здоровье»</p>	<p>посредством двигательной терапии, жестов, мимики.</p> <p>Профилактика стрессовых состояний, психосоматических проявлений</p> <p>Знакомство с интерактивным изображением</p>	<p>беседа: музыкотерапия, релаксация</p>
4	<p><u>Сеансы музыкотерапии:</u></p> <p>Шопен "Мазурка", "Прелюдия".</p> <p>Бах "Прилюдии и Фуги"</p> <p><u>Фрагмент из фильма</u> "Свадьба в Малиновке"</p> <p>Тренинг: «Природа и эмоции»</p>	<p>Снятие психосоматического дискомфорта (при артрите и различных заболеваниях стоп)</p> <p>Заряд позитивного настроения</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Мышечно- дыхательная релаксация</p> <p>Групповая беседа: музыкотерапия, релаксация</p>
5	<p><u>Сеансы музыкотерапии:</u></p> <p>Брамс композиция "Колыбельная"</p> <p>Дебюсси - "Свет луны"</p> <p>Бах "Прелюдии"</p> <p><u>Колориттерапия</u></p> <p>Упражнение "Волшебная</p>	<p>Снятие психосоматического дискомфорта (заболевания органов дыхания, астма, бронхит, пневмония)</p> <p>Создание позитивного</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Мышечно- дыхательная релаксация</p> <p>Групповая беседа:</p>

	<p>кисть", "Цветная вода"</p> <p>Тренинг: «Моё любимое»</p>	<p>настроения посредством воздействия цвета на организм (восстановление деятельности)</p>	<p>музыкотерапия, релаксация</p>
6	<p><u>Релаксационная программа</u> <u>"Весенний сад"</u> Медитация с использованием цвета (с использованием интерактивной технологии) <u>Фрагмент из фильма "Не ходите девки замуж"</u> Тренинг: «Будем добрее»</p>	<p>Предупреждение нервно- сосудистых расстройств, снижение психоэмоционального напряжения Расслабление, снятие мышечных зажимов, Заряд позитивного настроения</p>	<p>Ритуал приветствия Мышечно- дыхательная релаксация Групповая беседа: музыкотерапия, релаксация</p>
7	<p><u>Арттерапевтическая методика:</u> Пластические этюды Фрагмент из фильма "Белые росы" Тренинг: «Красивый рисунок»</p>	<p>Импровизации стремление пластически "пересказать" свой монолог о травматической ситуации. Заряд позитивного настроения</p>	<p>Ритуал приветствия Мышечно- дыхательная релаксация Музыкотерапия, релаксация</p>
8	<p><u>Сеансы музыкотерапии</u> Бетховен "Симфония № 6" Бетховен "Крейцера соната" <u>Фрагмент из фильма "Белый Бим и черное ухо"</u> Тренинг: «Моё настроение»</p>	<p>Снятие психосоматического дискомфорта Способствует улучшению соматических нарушений (варикозное расширение вен) Заряд позитивного</p>	<p>Ритуал приветствия Мышечно- дыхательная релаксация Музыкотерапия, релаксация</p>

		настроения	
9	<u>Медитация с использованием цвета "Калейдоскоп"</u> <u>Сказкотерапия</u> <u>"История одного города"</u> Тренинг: «Природа и настроение» Тренинг: «Любимый уголок природы»	Снятие психосоматического дискомфорта Разрешение внутриличностных проблем	Ритуал приветствия Мышечно-дыхательная релаксация Музыкотерапия, релаксация
10	<u>Арт-терапия</u> <u>"Коллаж обновленной реальности или мечты"</u> <u>Фрагмент из фильма "Однажды 20 лет спустя"</u> Тренинг: «В мире животных»	Восстановление собственных ресурсов, гармонизация оптимистического взгляда на жизнь Заряд позитивного настроения	Ритуал приветствия Мышечно-дыхательная релаксация Музыкотерапия, релаксация
11	<u>Сеансы музыкотерапии</u> Мендельсон "Свадебный марш" Шопен "Ноктюрн" <u>Комплекс упражнений саморегуляции, релаксации</u> <u>Фрагмент из фильма "Любовь и голуби"</u> Тренинг: «Мой любимый цветок» Тренинг: «Мой дом»	Снятие психосоматического дискомфорта Заряд позитивного настроения	Ритуал приветствия Мышечно-дыхательная релаксация Музыкотерапия, релаксация

12	<p><u>Диагностика эмоционально-волевой сферы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • САН; • Цветовой Люшера; <p>Психологический практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные приемы и способы саморегуляции <p>Тренинг: «В каждом рисунке солнце!»</p> <p>Тренинг: «Мои впечатления об отдыхе»</p>	<p>Повторное психологическое обследование</p> <p>Научить рационально пользоваться личными ресурсами</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Мышечно-дыхательная релаксация</p> <p>Музыкотерапия, релаксация</p>
----	---	---	--

Список использованной литературы

Интернетресурсы:

1. Авидон И., Гончукова О. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг. — СПб.: Речь, 2007.— 256с.
2. Андреева О.С. Принципы формирования и реализации индивидуальной программы реабилитации инвалида / О.С. Андреева // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2000
3. В. В. Синельников «Сила намерения» // Издательство: Центрполиграф // Серия: Тайны подсознания / <http://planetaa.org/index.php/park-blog/2140->
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб.пособие. – М: Издательство «Ось-89».
5. Геннадий Павленко http://www.gennadij.pavlenko.name/best-you/symphony_success
6. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. — СПб.: Питер, 2008
7. Грязнова Т. Золотая шкатулка бизнес - тренера. ТОП 10: приемы, упражнения, игры, притчи и разминки для «живого» тренинга.
8. Дэвид Киппер. Клинические ролевые игры и психодрама // https://docs.google.com/viewer?url=http://www.phantastike.com/link/psychodrama/kipper_clinical_role_play_games.zip&docid=e8f8e944b187787a6b3a3912b36e88a6&chan=EAAAALPGSHZoeCHBAfbjn1LEFWUiRBAXReo/1/aCIWvsTHtX&a=v&rel=zip;z1;kipper_clinical_role_play_games.doc
9. <https://yandex.ru/search/?lr=11299&text>
10. <https://rg.ru/2018/07/25/v-rossii-poiavitsia-koncepciia-aktivnogo-dolgoletiiia.html>
11. <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennaya-politika-aktivnogo-dolgoletiya-o-chem-svidetelstvuet-mirovoy-opyt>
12. <http://cori64.ru/index.php/anons-meropriyatij>
13. <http://e-puzzle.ru>

14. <http://hooponoponosecret.ru/>
15. <http://vocabulary.ru/dictionary/6/word/metodika-ostanovki-myslei>
16. http://womanonly.ru/psihologija_i_karera/karera/sobesedovanie_mimi_ka_zhesty_pozy
17. <http://www.trepsy.net/kommunikat/stat.php?stat=3802>

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 «Задуи 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 тряхи 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.

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?

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 рождает 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.

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.

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, рисуящие 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 показательны 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 сильные 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 интересное.
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.

Замок

Человек беззаботный, поверхностный, игривый 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.

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). Характерная особенность «Треугольника» - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неустойчивые 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 трудолюбивым и поэтому находятся в постоянном напряжении. Основным недостатком «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, пылкость, 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 смело 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, интегративностью. 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 рутинная, шаблонная, 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» честолобивы; 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.

Интерпритация цветов в проективной методике Люшера

Основные цвета: 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность; 2) синезеленый — 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.

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»

1.
 - 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.
2.
 - 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.
3.
 - 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).
4.
 - 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.
5.
 - 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.
6.
 - 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.
7.
 - 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.
8.
 - 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.
9.
 - 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.

10.

- 0 Я не испытываю разочарования в себе.
- 1 Я разочарован в себе.
- 2 У меня отвращение к себе.
- 3 Я ненавижу себя.

11.

- 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.

12.

- 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.

13.

- 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