



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ДГТУ)**  
Колледж экономики, управления и права

**Методические указания**

**для выполнения практических заданий для студентов 2 курса  
по МДК 01.02 «Психология социально-правовой деятельности»**

**Специальность**

*40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»*

Ростов-на-Дону

2017



Методические указания по учебной дисциплине «МДК.01.02 Психология социально – правовой деятельности» разработаны с учетом государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 40.01.02. Право и организация социального обеспечения и предназначены для студентов и преподавателей колледжа.

Методические указания содержат рекомендации по ходу выполнения заданий, а также список рекомендуемой литературы.

Методические указания по выполнению практических занятий ориентированы на практическое применение теоретических знаний, полученных студентами на занятиях по курсу «МДК.01.02 Психология социально – правовой деятельности».

Составитель (автор): Е.К. Прокопенко преподаватель колледжа ЭУП

Рассмотрены на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.

Председатель П(Ц)К специальности

  
(подпись)

М.А. Логвикова  
(ФИО)

и одобрены решением учебно-методического совета колледжа.

Протокол № 1 от «31» августа 2017 г.

Председатель учебно-методического совета колледжа

  
(подпись)

С.В. Шинакова  
(ФИО)

## Пояснительная записка

**Цель методического указания** – формирование у будущих специалистов базового уровня социально-психологической компетентности как неотъемлемой части их профессионализма. Знания и навыки, полученные в ходе изучения данного курса, помогут студентам освоить более сложные, профессиональные уровни общения.

Основные задачи практических занятий:

- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях; осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;
- работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством;

В процессе обучения студенты выполняют следующие виды работ:

- работу с источниками информации, с использованием современных средств коммуникации;
  - критическое осмысление актуальной психологической информации, поступающей из разных источников, формулирование на этой основе собственных заключений и оценочных суждений;
- выполнение упражнений, предполагающих самоанализ и самооценку коммуникативных умений и личностных особенностей.

Учебным планом специальности предусмотрено проведение практических занятий по следующим темам:

№ п/п	Наименование тем	Тема практического занятия	Методы обучения	Кол-во часов, отведенных на практические занятия
1	<b>Тема 1. Понятие психологии и социального обеспечения.</b>	1. Предмет и задачи общей психологии. 2. Методы психологии в социальном обеспечении.	Семинар	2
2		1. Понятие о психики. 2. Классификация психических явлений.	Семинар	2
3		1. Сознание как высшая форма развития психики.	Семинар	2
4	<b>Тема 2. Психические процессы и их изменения у инвалидов и лиц пожилого возраста.</b>	1. Психические процессы. 2. Психические состояния.	Семинар	2
5		1. Понятие и свойства внимания. 2. Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности.	Семинар	2
6		1. Понятие чувств и эмоций. Классификация эмоций. 2. Понятие фрустрации и аффекта. 3. Изучение стрессовых состояний и эмоциональных реакций.	Семинар	2
7	<b>Тема 3. Личность и ее изменения у инвалидов и лиц пожилого возраста.</b>	1. Социально – психологические теории личности. 2. Методики определения типа темперамента.	Семинар, психодиагностические тесты	2
8		1. Методики определения характера.	Семинар, психодиагностические тесты	2
9		1. Понятие интеллекта. 2. Методики, выявляющие различные стороны развития интеллекта.	Семинар, психодиагностические тесты	2
10	<b>Тема 4. Психологические особенности пожилого возраста.</b>	1. Методы диагностики познавательных процессов пожилых людей.	Психодиагностические тесты	2
11		1. Методы диагностики личностных изменений.	Психодиагностические тесты	2
12		1. Выход на пенсию и этапы адаптации к роли пенсионера.	Семинар	2
13		1. Классификация типов инвалидов. Первичный и вторичный дефект.	Семинар	2

		2. Определение специфики конфликтных ситуаций с участием инвалидов.		
14	<b>Тема 5. Психологические особенности людей с ограниченными возможностями.</b>	1. Норма и отклонение в физическом, психологическом, интеллектуальном и моторном развитии человека. 2. Методы диагностики эмоционального состояния людей с ограниченными возможностями.	Семинар, психодиагностические тесты	2
15		1. Представления о болезни и инвалидности в обществе. 2. Определение понятий «депривация» и «психическая депривация». Виды деприваций.	Семинар	2
16		1. Психологический портрет специалиста, реализующего правовые нормы в социальной сфере.	Семинар	2
17	<b>Тема 6. Психологические основы деонтологии в социальном обеспечении.</b>	1. Определение деонтологии как науки о долге, моральной обязанности и профессиональной этике специалиста. 2. Принципы деонтологии социальной работы.	Семинар	2
18		1. Основные понятия этики: мораль, нравственность, добро, зло, справедливость, право. 2. Личность работника социального обеспечения.	Семинар	2
<b>Всего</b>				<b>36</b>

## **Тема 1 Понятие психологии и социального обеспечения.**

### **Практическое занятие № 1:**

1. Общие основы психологии.
2. Методы психологии в социальном обеспечении.

**Цель занятия:** сформировать у студентов понятие о предмете, объекте и методах психологии, основные методы психологии, которые используют в социальном обеспечении.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- предмет, объект психологии как науки;
- какие методы психологии используют в социальном обеспечении;

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Общая характеристика психологии как науки.
2. Понятие предмета и объекта науки.
3. Задачи психологии.
4. Что такое психика.
5. Структура психики.
6. Методы психологии.

### **Практическое занятие № 2:**

1. Понятие о психике.
2. Классификация психических явлений.

**Цель занятия:** сформировать у студентов понятие о психике, психическом образе, изучить классификацию психических явлений.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- что такое психика, психический образ, психическое отражение;
- классификацию психических явлений;

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Сформулируйте понятие «психика».
2. Что такое психическое отражение, психический образ?
3. На какие 3 группы делятся все психические явления?
4. Назовите виды психических состояний.
5. Охарактеризуйте каждый из них.

### **Практическое занятие № 3:**

1. Сознание как высшая форма развития психики.

**Цель занятия:** сформировать у студентов понятие о «сознании», выделить функции сознания.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- что такое сознание, его характеристики;
- функции сознания.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Сформулируйте понятие «сознание».
2. Назовите характеристики сознания.
3. Назовите существенные особенности сознания.
4. Перечислите функции сознания.
5. Охарактеризуйте каждую из них.

**Тема 2. Психические процессы и их изменения у инвалидов и лиц пожилого возраста.**

**Практическое занятие № 4:**

1. Психические процессы.

2. Психические состояния.

**Цель занятия:** сформировать у студентов понятие об основных психических процессах, о психических состояниях, закрепить полученные теоретические знания по данной теме.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- что такое психический процесс, на какие группы он делится;
- что такое психические состояния, их виды.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте определение психического процесса.
2. Назовите группы, на которые делится психический процесс.
3. Дайте определение понятия «ощущение».
4. Дайте определение понятия «восприятие».
5. Дайте сравнительную характеристику ощущения и восприятия.
6. Дайте определение психического состояния.
7. Назовите свойства психических состояний.

**Практическое занятие № 5:**

1. Понятие и свойства внимания.

2. Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности.

**Цель занятия:** сформировать у студентов понятие «внимание», изучить его виды и свойства, закрепить полученные теоретические знания по данной теме.

**Метод обучения:** семинар, психодиагностические методики.

После изучения темы студент должен:



**Знать:**

- определение понятия «внимание», свойства и виды внимания;
- методики определения устойчивости внимания.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте определение внимания.
2. Назовите виды внимания.
3. Назовите свойства внимания.

**Методики диагностики объема внимания**

**Оценка объема динамического внимания при помощи таблиц Горбова (35\*35 см) и указки.** Такое исследование должно проходить субъективно. Испытуемому дается инструкция, согласно которой он должен показать указкой все числа от 1 до 25. Важно, чтобы человек находился на таком расстоянии от таблицы, чтобы ее полностью видеть.

**Таблицы Горбова для исследования объема внимания****I**

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

**II**

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

**III**

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

**IV**

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

**Методика «Крестики».**

Испытуемому дважды демонстрируются таблицы с различным распределением крестиков. После предъявления он должен занести крестики в свой бланк, как он их запомнил. На выполнение 1-4 карточки отводится по 10 секунд, 5-6 – 15 секунд, а для 7 и 8 – 20. Количество правильных ответов заносится в таблицу и интерпретируется в оценку в баллах.

1				
X				
				X

2				
X				
			X	
	X			

3				
X				
			X	
X	X			

4				
	X			
X			X	
			X	
	X			

5				
		X		
X				X
		X	X	
	X			

6				
	X			X
		X		
	X	X	X	
X				

7				
	X			X
	X	X		
X		X		
	X			X

8				
		X		
X		X	X	
	X			
X	X	X		

### Методики исследования переключаемости внимания

«Таблицы Шульте». Субъекту предлагаются 5 неидентичных таблиц с числами от одного до двадцати пяти. Прежде чем начать исследование, дается четкая инструкция: «Покажите и назовите все числа от 1 до 25. Постарайтесь сделать как можно быстрее и без ошибок». Исследователь должен зафиксировать время, потраченное на каждую таблицу, для дальнейшей расшифровки результатов теста.

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

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

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

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

**Поиск чисел с переключением.** Для проведения опыта понадобится таблица Горбова-Шульте. В таблицу занесены числа 1-25 черного цвета и 1-24 красного цвета. Необходимо поочередно называть черные числа в порядке возрастания и красные числа в порядке убывания. Время на исполнение в среднем 90 секунд.

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

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

Важно проводить опыт индивидуально с каждым испытуемым, а также заранее подготовить протокол. В протоколе отмечают время на каждый из 5 этапов (10 чисел) и регистрируют ошибки.

Анализ данных проводят по специальной формуле, рассчитывая сначала каждый этап отдельно, а затем общий результат. Рост количества ошибок и затраченного времени указывает на истощаемость нервных процессов.

Протокол исследования оценки переключения внимания:

Регистрация времени этапам, с	по	Черные цифры	Регистрация ошибок	Красные цифры	Регистрация ошибок
t1		1		24	
		2		23	
		3		22	
		4		21	
		5		20	
t2		6		19	
		7		18	
		8		17	
		9		16	
		10		15	
t3		11		14	
		12		13	
		13		12	
		14		11	
		15		10	
t4		16		9	
		17		8	
		18		7	
		19		6	
		20		5	
t5		21		4	
		22		3	
		23		2	

Регистрация времени этапам, с	по	Черные цифры	Регистрация ошибок	Красные цифры	Регистрация ошибок
		24		1	
		25			

### Методики исследования избирательности внимания

**Тест Мюнстерберга.** Это ряд букв, среди которых встречаются слова. Испытуемому предлагают найти и подчеркнуть все слова за 2 минуты. В протоколе отмечают время, затраченное на выполнение задания, и ошибки.

бсолнцевтргщощэрайонзгучновостъхэършфакгъуэкзаметрочягшщшкпрокугу  
 рорсеабетеорияемтоджебъамхоккейтронцафцуйгахттелевизорболджшзхюэлш  
 ьбпамятьшогхеюжицдргшхщндвосприятнейиуксндшизхъвафыпролдблюбов  
 ьабгфырплослдспектакльясинтьбюнбюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдь  
 хэшшгнернкуыфйшрепортажэкждорлафывюсбъконкурсйфнянчыувскапрлич  
 ностьзжэьеюдшгложинэрпплаваниеедтлжэзбътрдшжнпркывкомедияшлдкуй  
 фотчаянийфрлньячвтлджэхьгфтасенлабораториягшдшнруцтргшчтлроснован  
 незхжьбщдэркентаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйфясмтшзайэъягнзхтм

**Тест Торндайка (ТТ)** предусматривает поиск трехзначных чисел среди фонового материала. Субъекту предлагаются 10 трехзначных чисел, которые он должен найти среди 100 трехзначных чисел.

Прежде чем начать тест четко дается инструкция: «Перед вами бланк, верхние два столбца – это числа эталоны, которые необходимо отыскать в нижних столбцах. Найденное число обведите кружочком, а в верхнем столбце вычеркните. Работать нужно быстро».

Выделяют 3 стиля работы:

1. Систематический – методично сканировать все числа;
2. Оптимальный – упорядочено искать соответственно последовательности искомых эталонов;
3. Хаотичный – беспорядочный просмотр всего фонового материала.

## Бланк для ТТ

627	786
782	489
345	372
645	459
852	293

273	529	432	697	978	489	456	324	842	354
923	576	873	345	684	563	754	382	363	786
763	427	963	239	896	243	739	293	683	724
728	297	759	438	583	234	825	546	597	734
635	498	846	253	627	883	857	352	972	534
932	576	942	524	393	624	678	945	782	283
259	645	832	594	639	425	927	459	698	574
895	469	795	376	654	389	742	589	835	492
659	357	573	279	954	362	852	417	938	745
673	248	349	867	953	476	863	285	798	372

В среднем человек тратит 190-210 секунд для выполнения задания. Проведенные исследования нормы обнаружили, что успешность представительниц слабого пола значительно выше, чем у мужчин, с годами в обеих группах успешность снижается. Коэффициент успешности соотносится с коэффициентом интеллекта в целом и степенью академического обучения.

### Практическое занятие № 6:

1. Понятие чувств и эмоций. Классификация эмоций.
2. Понятие фрустрации и аффекта.
3. Изучение стрессовых состояний и эмоциональных реакций.

**Цель занятия:** изучить понятие чувств, эмоций, фрустрации и аффекта, классифицировать эмоции, изучить стрессовые состояния и эмоциональные реакции, закрепить полученные теоретические знания по данной теме.

**Метод обучения:** семинар, психодиагностические методики.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- определение эмоций, чувств, фрустрации и аффекта;
- методики определения стрессовых состояний и эмоциональных реакций.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте определение эмоций.
2. Дайте определение чувств.
3. Назовите классификацию эмоций.
4. Дайте определение аффекта.
5. Назовите виды аффекта.
6. Дайте определения фрустрации.

### Тест на определение стрессоустойчивости личности.

Утверждения	едко	иногда	часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе		2	
2. Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров		2	
3. Я переживаю за качество своей работы		2	
4. Я бываю, настроен агрессивно		2	
5. Я не терплю критики в свой адрес		2	
6. Я бываю раздражителен		2	
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно		2	
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым		2	
9. Я страдаю бессонницей		2	
10. Своим недругам я могу дать отпор		2	
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность		2	
12. У меня не хватает времени на отдых		2	
13. У меня возникают конфликтные ситуации		2	
14. Мне не хватает власти, чтобы реализовать себя		2	
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом		2	
16. Я все делаю быстро		2	
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт		2	
18. Я действую стгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.		2	

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое было набрано, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51 - 54	1 – очень низкий
53 - 50	2 - низкий
49 - 46	3 – ниже среднего
45 - 42	4 – чуть ниже среднего
41 - 38	5 - средний
37 - 34	6 – чуть выше

	среднего
33 - 30	7 – выше среднего
29 - 26	8 - высокий
18 - 22	9 – очень высокий

Чем меньше (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

### **Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин).**

Опросник представляет собой перечень признаков нервнопсихического напряжения, составленный по данным клиникопсихологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности. Исследование проводится индивидуально в отдельном, хорошо освещенном и изолированном от посторонних звуков и шумов помещении.

Инструкция: «В зависимости от выбранного Вами варианта ответа, содержание которого соответствует особенностям Вашего состояния в настоящее время поставьте рядом с номером каждого пункта опросника букву А, Б или В».

#### **Текст опросника:**

1. Наличие физического дискомфорта:
  - а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;
  - б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе,
  - в) большое количество неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.
2. Наличие болевых ощущений:
  - а) полное отсутствие каких-либо болей;
  - б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;
  - в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.
3. Температурные ощущения:
  - а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуру тела;
  - б) ощущение тепла, повышения температуры тела;
  - в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба».
4. Состояние мышечного тонуса:
  - а) обычный мышечный тонус;
  - б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;
  - в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор);
5. Координация движений:
  - а) обычная координация движений;
  - б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;
  - в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности.
6. Состояние двигательной активности в целом:
  - а) обычная двигательная активность;
  - б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;
  - в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.
7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:
  - а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;
  - б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе,
  - в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца — учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.
8. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:

- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;
- б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;
- в) выраженные неприятные ощущения в животе — боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды.
9. Проявления со стороны органов дыхания:
- а) отсутствие каких-либо ощущений;
- б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;
- в) значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комоч в горле».
10. Проявления со стороны выделительной системы:
- а) отсутствие каких-либо изменений;
- б) умеренная активизация выделительной функции — более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);
- в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.
11. Состояние потоотделения:
- а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;
- б) умеренное усиление потоотделения;
- в) появление обильного «холодного» пота.
12. Состояние слизистой оболочки полости рта:
- а) обычное состояние без каких-либо изменений;
- б) умеренное увеличение слюноотделения;
- в) ощущение сухости во рту.
13. Окраска кожных покровов:
- а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;
- б) покраснение кожи лица, шеи, рук;
- в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.
14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:
- а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;
- б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;
- в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.
15. Чувство уверенности в себе, в своих силах:
- а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;
- б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;
- в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.
16. Настроение:
- а) обычное настроение;
- б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;
- в) снижение настроения, подавленность.
17. Особенности сна:
- а) нормальный, обычный сон;
- б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;
- в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.
18. Особенности эмоционального состояния в целом:
- а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;
- б) чувство озабоченности, ответственности за выполняемую работу, «азарт», активное желание действовать;



в) чувство страха, паники, отчаяния.

19. Помехоустойчивость:

а) обычное состояние без каких-либо изменений;

б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;

в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.

20. Особенности речи:

а) обычная речь;

б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и

т.д.);

в) нарушения речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.

21. Общая оценка психического состояния:

а) обычное состояние;

б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, мобилизованность, высокий психический тонус;

в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.

22. Особенности памяти:

а) обычная память;

б) улучшение памяти — легко вспоминается то, что нужно;

в) ухудшение памяти.

23. Особенности внимания:

а) обычное внимание без каких-либо изменений;

б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;

в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.

24. Сообразительность:

а) обычная сообразительность;

б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;

в) снижение сообразительности, растерянность.

25. Умственная работоспособность:

а) обычная умственная работоспособность;

б) повышение умственной работоспособности;

в) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость.

26. Явления психического дискомфорта:

а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;

б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;

в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.

27. Степень распространенности признаков напряжения:

а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;

б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;

в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов, и систем организма.

28. Частота возникновения состояния напряжения:

а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;

б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;

в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.

29. Продолжительность состояния напряжения:

а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;

б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;

в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

30. Общая степень выраженности напряжения:

а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;

б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.

#### **Обработка методики и интерпретация результата.**

После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. При этом за отметку «+», поставленную испытуемым против пункта «а», начисляется 1 балл, против пункта «б» — 2 балла, против пункта «в» — 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное — 90.

Диапазон слабого нервно-психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного, или «интенсивного» — от 51 до 70 баллов и чрезмерного, или «экстенсивного» — от 71 до 90 баллов.

### **Тема 3 Личность и ее изменения у инвалидов и лиц пожилого возраста.**

#### **Практическое занятие № 7:**

1. Социально – психологические теории личности.

2. Методики определения типа темперамента.

**Цель занятия:** познакомить студентов с методиками определения типа темперамента, закрепить полученные теоретические знания по данной теме.

**Метод обучения:** семинар, психодиагностические тесты.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- основные социально – психологические теории личности;
- какие методики можно использовать для определения темперамента;

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Перечислите основные, наиболее известные социально – психологические теории личности.
2. На чем основана психоаналитическая теория личности?
3. В чем различие биогенетической и социогенетической концепций развития личности?
4. Назовите стадии жизненного пути личности по Э. Эриксону.
5. Что в центре когнитивной теории развития (концепция Ж. Пиаже)?

#### **Методика изучения темперамента по Я. Стреляу.**

Тест-опросник направлен на изучение трех основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов. Тест содержит три шкалы, которые расположены в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из ответов: «да», «не знаю», «нет». Основываясь на данных своего теста, Я. Стреляу определил, что свойства нервной системы (Павлова) могут использоваться для описания таких показателей темперамента, как экстраверсия-интроверсия, нейротизм, тревожность. Подробнее о связи

врожденных качеств с формированием их средой и другими факторами внешнего мира, можно прочесть в книге Я. Стреляу «Роль темперамента в психическом развитии» М., 1982.

**Инструкция:** «Вам будут предложены вопросы об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Отвечайте «да», «нет», «не знаю». Не пропускайте какого-либо вопроса.

### **Вопросы**

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после продолжительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (отпуска, каникул)?
7. Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ожидать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время суток?
10. Умеете ли хранить тайну, если Вас об этом попросят?
11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?
12. Можете ли Вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?
13. Нравится ли Вам работа, требующая умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Можете ли вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Ведете ли Вы себя так же, как обычно, в присутствии незнакомых людей?
18. Трудно ли Вам сдерживать злость и раздражение?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли Вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?
22. Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы переносить неудачи?
24. В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите ли Вы так же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?
26. Есть ли у Вас на все готовый ответ?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Обладаете ли Вы быстрой реакцией?
30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?
31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?
35. Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. При совместном выполнении какой-либо работы легко ли Вы срабатываетесь с партнером?
38. Всегда ли Вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?
39. Если Вы читаете какой-либо текст, то удастся ли Вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли Вы от убеждения кого-либо о том, что он не прав, если такое поведение целесообразно?

42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать и ночью, после того, как работали весь день?
46. Быстро ли Вы читаете беллетристическую литературу?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
51. Можете ли Вы работать в шумной обстановке?
52. Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду в глаза?
53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Нравятся ли Вам частые перемены и разнообразия?
56. Восстанавливаете ли полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?
57. Избегаете ли Вы занятий, выполнение которых требует разнообразных действий в течение короткого времени?
58. Как правило, Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?
59. Ожидаете ли Вы окончания речи кого-либо, прежде чем начнете говорить сами?
60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?
61. Способны ли Вы к напряженной работе, учебе?
62. Можете ли Вы удержаться от неуместных замечаний?
63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях?
64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все “за” и “против” перед тем, как принять важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся вам препятствия?
67. Воздерживаетесь ли Вы от рассматривания чужих вещей, бумаг?
68. Испытываете ли Вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью, которая всегда выполняется одинаково?
69. Удастся ли Вам соблюдать запреты, обязательства в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений, жестикуляции?
71. Нравится ли Вам оживленное движение вокруг?
72. Нравится ли Вам занятие (работа), требующая большого усилия (больших усилий)?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы задания, требующие быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Если надо, подниметесь ли Вы с постели сразу после пробуждения?
77. Можете ли Вы после окончания порученной Вам работы терпеливо ждать, пока закончат свою работу другие?
78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как наблюдали (стали свидетелем) какого-то неприятного события?
79. Быстро ли Вы просматриваете газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова и т.д.?
82. В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?
83. Может ли работа изменить Ваше настроение?
84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо закончить, если Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?
86. Быстро ли Вы говорите обычно?

87. Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Можете ли приспособиться к ритму работы человека, более медлительного, чем Вы?
91. Можете ли Вы планировать свои занятия, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное состояние?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных условиях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?
100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?
101. Нравится ли Вам часто менять вид занятий?
102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь “из ряда вон выходящее”?
103. Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих ситуациях?
104. Начинаете ли Вы работать сразу же интенсивно?
105. Решаетесь ли Вы выступить против общепринятого мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. Удастся ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?
107. Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?
108. В состоянии ли Вы спокойно, долго ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. Можете ли Вы спокойно аргументировать высказывания во время бурного разговора?
111. Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?
112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом не просят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы оказать помощь в неожиданном случае?
118. Присутствуя на спортивных соревнованиях и т.п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?
119. Нравятся ли Вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?
120. Владаете ли Вы мимикой?
121. Нравятся ли Вам занятия, которые требуют энергичных движений?
122. Считаете ли Вы себя смелым человеком?
123. Прерывается ли у Вас голос (вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Можете ли Вы преодолеть обескураженность, нежелание работать в момент неудачи?
125. В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?
126. В состоянии ли Вы подавить веселье, если это может кого-либо задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вы выходите из равновесия?
129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?
130. Нравится ли Вам выступать публично?
131. Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительного подготовительного периода?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя своей жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы исполняете ответственную работу?

### Интерпретация теста:

Оценка каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности, производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла, если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку. Ответ “не знаю” оценивается в 1 балл.

#### Код

##### 1. Сила процессов возбуждения

«Да»– 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

«Нет»–47, 51, 107, 123.

##### 2. Сила процессов торможения

«Да»– 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

«Нет» – 18, 34, 36, 59, 67, 128.

##### 3. Подвижность нервных процессов

«Да»– 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131.

«Нет»–25, 57, 63.

**Интерпретация результатов:** сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

#### Немного о темпераменте:

Тип нервной системы определяется сочетаемостью силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения, которые можно тестировать с помощью приведенного выше теста-опросника Стреляу. Можно выделить четыре самых ярко выраженных типа нервной системы, их соотношение и связь с темпераментом. Приведенная ниже таблица помогает увидеть как тип нервной системы (понятие физиологическое) связан с темпераментом, который является понятием психологическим.

тип темперамента	флегматик	сангвиник	холерик	меланхолик
Тип нервной системы	сильный, уравновешенный, инертный	сильный, уравновешенный, подвижный	сильный, подвижный	слабый, неуравновешенный, подвижный или инертный
реакции	медленные, сильные	быстрые, умеренные	быстрые, чрезмерные	медленные, сильные

Меланхолический темперамент. Человек, обладающий меланхолическим темпераментом, легко раним, склонен к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он повышено впечатлителен, легко эмоционально раним. Эти черты эмоциональной слабости. Обладая эмпатией, такой человек легко понимает переживания других людей. Он чувствителен к произведениям искусства, легко подмечает изменения и тонкости. Разумеется, все относительно и проявления многих качеств зависит и от воспитания и от жизненного опыта. У меланхолика слабый тип нервной системы и, следовательно, нестойкий перед обстоятельствами, требующими преодоления или сильного возбуждения нервной системы. Замкнутость и застенчивость иногда мешают меланхолику проявить свои лучшие качества. Если говорить языком описания психофизиологических процессов, этому типу темперамента соответствуют такие характеристики процессов нервной системы, как слабость процессов возбуждения

и торможения, при этом их подвижность или инертность нехарактерны. Даже при небольшом перенапряжении, например, в случае решения трудной задачи или жизненной ситуации у меланхолика наступает срыв.

Остальные три типа нервной системы считаются сильными. Флегматический темперамент. Медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.

Для флегматического типа темперамента характерна малая подвижность нервных процессов. Это сильный тип нервной системы. Однако, нервные процессы отличаются инертностью, малой подвижностью и постоянством. Безразличие к людям, сухость вызваны именно этими качествами.

Сангвинический темперамент. В отличие от других типов темперамента, процессы возбуждения и торможения у сангвинистического типа достаточно сильные, уравновешенные и легко подвижные. Это – сильный тип темперамента. Такие люди живые, горячие, подвижные, с частой сменой настроения и быстрой реакцией на все события. Сангвиник производит благоприятное впечатление на окружающих тем, что легко примиряется со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересна, но относится к ней безразлично, если она ему скучна. Это позволяет считать сангвиников поверхностными, разбросанными и непостоянными людьми. Холерический темперамент — сильный тип темперамента - неуравновешенный, безудержный, у него преобладают процессы возбуждения над слабым торможением. Быстрые, порывистые, такие люди незаменимы там, где требуется принять быстрое решение. Считается, что человек, обладающий холерическим типом темперамента является неуравновешенным. Частые смены настроения, иногда сопровождающиеся эмоциональными вспышками, приводят к быстрому истощению. Таким образом, холериков лучше использовать на работе «по продвижению», чем на работе «по удержанию».

Необходимо понимать, что в жизни практически не встречаются «чистые типы темперамента». Каждый из нас обладает в той или иной степени признаками каждого типа.

### **Тест темперамента В.М. Русалова.**

Методика используется для диагностики предметно-деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента и позволяет количественно оценить его свойства: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Соотношение уровней выраженности перечисленных свойств указывает на тип темперамента обследуемого (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик).

Методика позволяет определить уровни энергичности, пластичности, темпа и эмоциональности как свойств темперамента.

*Энергичность* – степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе

*Пластичность* – легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми

*Темп* – скорость выполнения отдельных действий, операций, движений

*Эмоциональность* – склонность человека эмоционально реагировать на различные события, связанные с его практической деятельностью и общением с людьми.

Тест состоит из 105 вопросов, на которые испытуемый должен дать однозначный ответ: либо «да», либо «нет».

### **Процедура исследования**

Исследование свойств темперамента с помощью тест-опросника можно проводить как с одним испытуемым, так и с группой. При работе с группой каждый должен быть обеспечен текстом опросника и бланком для ответов.

**Инструкция:** "Вам предлагается ответить на 105 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, нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы выбрали ответ "Да", поставьте крестик (или галочку) в графе "Да" на бланке для ответов возле соответствующего номера вопроса. Если Вы выбрали ответ "Нет", поставьте крестик (галочку) соответственно в графе "Нет".

### Текст опросника

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поспорили с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли Вы испытываете тревоги, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную, ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с Вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?



34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключиться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы иногда преувеличивать в своем воображении негативное отношение близких Вам людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие люди указывают на Ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряженной, ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы "генерируете" новые идеи? 48. Сосет ли у Вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание независимо от того, удобно Вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил, и Вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете свое первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?

71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество разных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми? .
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать свое мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно Вы предпочитаете легкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли Вы преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный? спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную трудовую работу?
99. Можете ли Вы, недолго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы беретесь за выполнение новых заданий?
102. Устаете ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

### Бланк для ответов

№ п/п	Ответы		№п/п	Ответы	
	да	нет		да	нет
1			54		
2			55		
3			56		
4			57		
5			58		
6			59		
7			60		
8			61		
9			62		
10			63		
11			64		
12			65		
13			66		
14			67		
15			68		
16			69		

17			70		
18			71		
19			72		
20			73		
21			74		
22			75		
23			76		
24			77		
25			78		
26			79		
27			80		
28			81		
29			82		
30			83		
31			84		
32			85		
33			86		
34			87		
35			88		
36			89		

37			90		
38			91		
39			92		
40			93		
41			94		
42			95		
43			96		
44			97		
45			98		
46			99		
47			100		
48			101		
49			102		
50			103		
51			104		
52			105		
53					

### **Обработка результатов**

Оценка уровня выраженности свойств темперамента производится в соответствии с ключом. Если ответ, выбранный испытуемым, совпадает с ключевым, то по данному свойству темперамента он получает 1 балл.

Если ответы на контрольные вопросы более, чем в трех случаях, совпадают с ключевыми, то это значит, что в ответах на основные вопросы испытуемый старался приукрасить себя, представить в более выгодном свете. В таком случае его ответам на основные вопросы доверять нельзя.

Если в ответах испытуемого на ключевые вопросы обнаруживается не более трех совпадений, то его ответам на основные вопросы доверять можно.

#### **Ключи**

*Контрольные вопросы:* «да» - 32,52,89

«нет» - 12,23,44,73,82

*Энергичность в работе:*

«да» - 4,8,15,22,42,50,58,64,98

«нет» - 27,83,103

*Энергичность в общении с людьми:*

«да» - 11,30,57,62,67,78,86

«нет» - 3,34,74,90,105

*Пластичность в работе:*

«да» - 20,25,35,38,47,66,71,76,101,104

«нет» - 54,59

*Пластичность в общении с людьми:*

«да» - 2,9,18,26,45,68,85,99

«нет» - 31,81,87,93

*Темп в работе:*

«да» - 1,13,19,33,46,49,55,77

«нет» - 29,43,70,94

*Темп в общении с людьми:* «да» - 24,37,39,51,72,92

«нет» - 5, 10,18,56,96,102

*Эмоциональность в работе:*

«да» - 14,17,28,40,60,61,69,79,88,91,95,97

*Эмоциональность в общении с людьми:*

«да» - 6,7,21,36,41,48,53,63,75,80,84,100

### **Интерпретация результатов**

Считается, что, то или иное свойство темперамента сильно развито у испытуемого, если он получил по нему 9 и более баллов; слабо развито – если по нему получено – 4 и менее баллов. При суммарном количестве баллов от 5 до 8 данное свойство темперамента считается средне развитым.

Вывод о доминирующем типе темперамента делается на основе сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента.

*Сангвиник* – среднеразвитые показатели по всем свойствам темперамента

*Холерик* – высокие показатели по энергичности, темпу и

эмоциональности при средних или высоких показателях по пластичности

*Флегматик* – низкие показатели по всем свойствам темперамента

*Меланхолик* – низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности.

### **Практическое занятие № 8:**

1. Методики определения характера.

**Цель занятия:** познакомить студентов с методиками определения характера.

**Метод обучения:** психодиагностические тесты.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- какие методики можно использовать для определения темперамента;

**Уметь:**

- пользоваться методиками определения характера.

**Методика определения типа характера (К. Юнг)**

**Инструкция:**

Вашему вниманию предлагается 20 вопросов. К каждому вопросу предусмотрены два варианта ответов, выбрать необходимо только один – наиболее соответствующий и подходящим именно Вам.

1. Что Вы предпочитаете?

а) немного близких друзей;

б) большую товарищескую компанию.

2. Какие книги Вы предпочитаете читать?

а) с занимательным сюжетом;

б) с раскрытием переживаний другого.

3. Что Вы скорее можете допустить в работе?

а) опоздание;

б) ошибки.

4. Если Вы совершаете дурной поступок, то:
  - а) остро переживаете;
  - б) острых переживаний нет.
5. Как Вы сходитесь с людьми?
  - а) быстро, легко;
  - б) медленно, осторожно.
6. Считаете ли Вы себя обидчивым?
  - а) да;
  - б) нет.
7. Склонны ли Вы смеяться от души?
  - а) да;
  - б) нет.
8. Считаете ли Вы себя!
  - а) молчаливым;
  - б) разговорчивым.
9. Откровенны ли Вы или скрытны?
  - а) откровенен;
  - б) скрытен.
10. Любите ли Вы заниматься анализом своих переживаний?
  - а) да;
  - б) нет.
11. Находясь в обществе, Вы предпочитаете:
  - а) говорить;
  - б) слушать.
12. Часто ли Вы переживаете недовольство собой?
  - а) да;
  - б) нет.
13. Любите ли Вы что-нибудь организовывать?
  - а) да;
  - б) нет.
14. Хотелось бы Вам вести интимный дневник?
  - а) да;
  - б) нет.
15. Быстро ли Вы переходите от решения к выполнению?
  - а) да;
  - б) нет.
16. Легко ли меняется Ваше настроение?
  - а) да;
  - б) нет.
17. Любите ли Вы убеждать других, навязывать свои взгляды?
  - а) да;
  - б) нет.
18. Ваши движения
  - а) быстры;
  - б) медленны.
19. Вы беспокоитесь о возможных неприятностях?
  - а) часто;
  - б) редко.
20. В затруднительных случаях Вы:
  - а) спешите обратиться за помощью;
  - б) не обращаетесь.

**Ключ к методике**

О Вашей экстраверсии говорят следующие варианты ответов: 16, 2а, 36, 5а, 66, 7а, 86, 9а, 106, 11а, 126, 13а, 146, 15а, 16а, 17а, 18а, 196, 20а.

Подсчитывается количество совпавших ответов и умножается на 5.

Баллы 0—35 — интроверсия;

Баллы 36—65 — амбиверсия;

Баллы 66-100 – экстраверсия.

#### **Анализ теста и интерпретация результатов:**

Баллы 0-35 – интроверсия: сосредоточены на собственных переживаниях, малоконтактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, переживают разрыв старых связей, нет вариантов проигрыша и выигрыша, высокий уровень тревожности и ригидности; флегматики, меланхолики. Интроверт может быть превосходным ученым, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем.

Баллы 36-65 – амбиверсия: личности, в которых присутствуют слабовыраженные черты обоих типов.

Баллы 66-100 – экстраверсия: легки в общении, у них высокий уровень агрессивности, имеют тенденцию к лидерству, любят быть в центре внимания, легко завязывают знакомства, импульсивны, открыты и общительны, среди их знакомых могут быть и полезные люди; судят о людях «по внешности», не заглядывают внутрь; холерики, сангвиники.

Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим людьми, артистом или конферансье.

#### **Из других источников:**

##### **Характеристика типичного экстраверта:**

общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он 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 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.

Важно сказать, что нет «лучшего» или «худшего» типа личности, ведь у каждого из них есть свои достоинства и недостатки.

#### **Методика определения типа акцентуации характера (опросник Шмишека)**

**Опросник Шмишека** - личностный опросник, предназначенный для диагностики типа акцентуации личности. Является реализацией типологического подхода к ее изучению. Опубликован Г. Шмишеком в 1970 г.

Акцентуация характера – это предельный показатель нормы, при котором некоторые черты характера особо выражены. Методика состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет». Разработан также сокращенный вариант опросника. С помощью данной методики определяются следующие 10 типов акцентуации личности (по классификации К. Леонгарда):

1. *Демонстративный тип.* Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.
2. *Педантичный тип.* Лица этого типа отличаются повышенной ригидностью, инертностью психических процессов, неспособностью к вытеснению травмирующих переживаний.
3. *Застывающий тип.* Характерна чрезмерная стойкость аффекта.
4. *Возбудимый тип.* Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.
5. *Гипертимический тип.* Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.



6. *Дистимический тип*. Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.
7. *Тревожно-боязливый*. Склонность к страхам, робость и пугливость.
8. *Циклотимический тип*. Смена гипертимических и дистимических фаз.
9. *Аффективно-экзальтированный*. Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали. Восторг и печаль — основные сопутствующие этому типу состояния.
10. *Эмотивный тип*. Родственен аффективно-экзальтированному, но проявления не столь бурны. Лица этого типа отличаются особой впечатлительностью и чувствительностью. Применяются варианты для взрослых (адаптация Блейхера В.М., 1973) и для детей и подростков (модификация Крук И.В., 1975).

**Инструкция:** «Прочитайте утверждения, если вы с ним согласны поставьте знак «+», если нет — «-» в бланке ответов. Промежуточных ответов нет».

### **Вопросы**

1. Ваше настроение бывает в основном ясным, неомраченным?
2. Чувствительны ли Вы к огорчениям, обидам?
3. Легко ли у Вас вызвать слезы?
4. Возникает ли у Вас по окончании какой-либо работы сомнение в качестве ее исполнения и стремление проверить, правильно ли все было сделано?
5. Были ли Вы в детстве таким же смелым, как Ваши сверстники?
6. Бывают ли у Вас колебания настроения: от очень веселого к очень тоскливому?
7. Находясь в обществе, Вы любите находиться в центре внимания?
8. Бывают ли дни, когда Вы без всякого повода попадаете в недовольно-раздражительное настроение?
9. Серьезный ли Вы человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Быстро ли Вы забываете о причиненной кому-либо обиде?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Когда Вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, что оно упало, а не застряло в щели?
15. Стараетесь ли Вы на работе из честолюбия быть одним из лучших?
16. Боялись ли Вы в детстве грозы или собак?
17. Считают ли Вас люди несколько педантичным?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних причин?
19. Любят ли Вас все Ваши знакомые?
20. Склонны ли Вы иногда к душевным порывам, внутреннему беспокойству?
21. Ваше настроение несколько подавлено?
22. Случалось ли Вам рыдать, переживать тяжелое нервное потрясение?
23. Трудно ли Вам длительное время находиться на одном месте?
24. Отстаиваете ли Вы энергично свои интересы, когда по отношению к Вам проявили несправедливость?
25. Можете ли Вы резать птицу?
26. Раздражает ли Вас, если занавеска или скатерть на столе висят неровно, стремитесь ли Вы тотчас исправить это?
27. Боялись ли Вы в детстве оставаться дома одни?
28. Бывают ли у Вас беспричинные колебания настроения?
29. Являетесь ли Вы по своим личным качествам или учебе одним из лучших?
30. Легко ли Вы впадаете в гнев?
31. Способны ли Вы быть шаловливо-веселым?
32. Бывают ли у Вас состояния, когда Вы преисполнены счастья?
33. Можете ли Вы напрямую высказать кому-либо свое мнение о нем?
34. Можете ли Вы развлекать общество, быть душой компании?
35. Пугает ли Вас вид крови?

36. Охотно ли Вы беретесь за дело, требующее от Вас большой личной ответственности?
37. Заступаетесь ли Вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
38. Беспокоитесь ли Вы, когда Вам нужно спуститься в темный подвал, войти в пустую, неосвещенную комнату?
39. Предпочитаете ли Вы работу, требующую неторопливости и усидчивости, работе быстрой и с несложными результатами?
40. Общительный ли Вы человек?
41. Охотно ли Вы в школе декламировали стихи?
42. Кажется ли Вам жизнь тяжелой?
43. Убегали ли Вы в детстве из дома?
44. Случалось ли Вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, ссоры, что после этого Вы чувствовали себя не в состоянии пойти па работу, учебу?
45. Можете ли Вы сказать, что даже при неудаче Вы не теряете чувство юмора?
46. Стараетесь ли Вы помириться с тем, кого обидели?
47. Предпримите ли Вы первым шагаи к примирению?
48. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ, запорты ли двери?
49. Беспокоили ли Вас мысли, что с Вами или Вашими родными что-нибудь может случиться?
50. Ваше настроение меняется в зависимости от погоды?
51. Вам трудно выступать па сцене или с кафедры перед большой аудиторией?
52. Можете ли Вы, если на кого-нибудь сердитесь, дать волю рукам?
53. Нравится ли Вам бывать в обществе?
54. Можете ли Вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
55. Нравится ли Вам организаторская работа?
56. Упорствуете ли Вы в достижении цели, если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли трагический фильм так взволновать Вас, что на глазах выступят слезы?
58. Вам часто бывает трудно уснуть, когда Вы задумываетесь о проблемах дня или мечтаете о будущем?
59. Подсказывали ли Вы или давали списывать в школьные годы?
60. Приходится ли Вам преодолевать страх, чтобы одному ночью пройти через кладбище?
61. Следите ли Вы за тем, чтобы каждая вещь у Вас дома лежала на своем месте?
62. Случается ли с Вами, что, ложась спать в отменном настроении, следующим утром Вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
63. Легко ли Вы приспосабливаетесь к новым условиям?
64. Страдаете ли Вы головными болями?
65. Часто ли Вы смеетесь?
66. Сможете ли Вы обратиться к человеку, которого недолюбливаете, столь дружески, что он и не заподозрит о Вашем настоящем отношении к нему?
67. Считаете ли Вы себя энергичным, предприимчивым человеком?
68. Очень ли Вы переживаете от несправедливости?
69. Любите ли Вы по-настоящему природу?
70. Случалось ли Вам, уйдя из дома, возвращаться чтобы проверить, не произошло ли что-нибудь?
71. Боязливы ли Вы?
72. Часто ли меняете Ваше настроение?
73. Участвовали ли Вы или участвуете сейчас в любительских спектаклях, в драмкружке?
74. Испытываете ли Вы иногда влечение к чему-нибудь заманчивому, неведомому?
75. Относитесь ли Вы к будущему пессимистически?
76. Бывают ли у Вас резкие переходы настроения от большой радости к глубокой тоске?
77. Удастся ли Вам при общении с людьми создавать определенное настроение?
78. Долго ли Вы храните чувство гнева, досады?
79. Переживаете ли Вы долгое время горести других людей?
80. Могли ли Вы в школьные годы переписать из-за кляксы страницу в тетради?

81. Можно ли сказать, что Вы относитесь к людям скорее настороженно, недоверчиво, чем доверительно?

82. Часто ли у Вас бывают страшные сновидения?

83. Приходят ли Вам иногда в голову такие мысли, что Вы можете броситься под колеса мчащегося поезда, или если Вы стоите у открытого окна или балкона, то можете из него выпрыгнуть?

84. Становитесь ли Вы веселей в окружении веселых людей?

85. Удастся ли Вам отвлечься от гнетущих проблем, чтобы не думать о них постоянно?

86. Совершаем ли Вы внезапные, импульсивные поступки?

87. В беседе Вы скорее немногословны, чем говорливы?

88. Смогли бы Вы, играя в спектакле, так вжиться в роль, чтобы при этом забыть, что Вы другой человек?

### **Обработка и интерпретация результатов**

При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.

**При истолковании исходят из рассмотрения всего профиля.**

Предположения об акцентуации характера можно делать только тогда, когда сумма больше **12 баллов**.

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации — **24 балла**.

**Ключ к тесту акцентуации характера и быстрый переход к описанию:**

1. Демонстративность/Демонстративный тип:

«+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

«-»: 51.

Сумму ответов умножить на 2.

2. Застревание/Застревающий тип:

«+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

«-»: 12, 46, 59.

Сумму ответов умножить на 2.

3. Педантичность/Педантичный тип:

«+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

«-»: 36.

Сумму ответов умножить на 2.

4. Возбудимость/Возбудимый тип:

«+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Сумму ответов умножить на 3.

5. Гипертимность/Гипертимный тип:

«+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Сумму ответов умножить на 3.

6. Дистимность/Дистимный тип:

«+»: 9, 21, 43, 75, 87.

«-»: 31, 53, 65.

Сумму ответов умножить на 3.

7. Тревожность/Тревожно-боязливый тип:

«+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

«-»: 5.

Сумму ответов умножить на 3.

8. Экзальтированность/Аффективно-экзальтированный тип:

«+»: 10, 32, 54, 76.

Сумму ответов умножить на 6.

9. Эмотивность/Эмотивный тип:

«+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

«-»: 25.

Сумму ответов умножить на 3.

## 10. Циклотимность/Циклотимный тип:

«+»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Сумму ответов умножить на 3.

### **Краткое описание типов акцентуаций характера**

#### **1. Гипертимный тип**

Обычно гипертимные люди отличаются большой подвижностью, общительностью, болтливостью, чрезмерной самостоятельностью, в подростковом возрасте склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции в отношении ко взрослым. С первых лет жизни они везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Главная черта гипертимных людей - почти всегда очень хорошее настроение, даже приподнятое. Хорошее настроение гармонично сочетается с хорошим самочувствием, высоким жизненным тонусом, нередко цветущим внешним видом. У них всегда хороший аппетит и здоровый сон. Большое стремление к самостоятельности может быть часто следствием конфликтов, приводит в детстве к побегам, отлучкам. Характерны вспышки гнева и раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачи.

#### **2. Застреваемый тип**

Застреваемые люди особо чувствительны к обидам и огорчениям, долго переживают происшедшее, отличаются мстительностью, отсутствием способности «легко отходить» от обид. Сильно развитое честолюбие часто приводит к настойчивым отстаиваниям своих интересов, которые они отстаивают с особой энергичностью. Иногда вступают в конфликт, отстаивая интересы других. Обладают великим упорством в достижении своих целей, часто страдают от мнимой несправедливости по отношению к ним. В связи с этим проявляют настороженность и недоверчивость по отношению к людям.

#### **3. Эмотивный тип**

Наиболее сильно выраженная черта эмотивного типа - сопереживание другим людям или животным. У подростков этого типа могут быть «глаза на мокром месте», в особенности когда они смотрят фильм, где кому-либо угрожает опасность или сцена насилия вызывает сильное потрясение, которое долго не может забыться и может нарушить сон. Это люди, обладающие мягкосердечием, которые легко прощают недостатки других и сами часто идут на примирение в конфликтах. Они особо относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными. Про таких говорят: «Мухи не обидит».

#### **4. Педантичный тип**

Педантичный тип характеризуется постоянным сомнением в правильности выполненной работы, частыми самопроверками. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку. Педантичный тип сильно реагирует на любое нарушение порядка, вследствие чего могут возникнуть конфликты. В выполнении каких-либо действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность. От излишней педантичности иногда может быть заниженная самооценка, неуверенность в том, что выполнит работу.

#### **5. Тревожный тип**

У лиц этого типа обычно с детства проявляются пугливость и боязливость. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. 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 вызывать угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние, в отличие от протеста, свойственного другим детям подросткового возраста. Рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут более всего раскрыть свои способности. Свойственные с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость, мешают подружиться с кем хочется. Особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях.

#### **6. Циклотимический тип**

В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклоидной акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды - обычно в детстве производят впечатление гипертимных, но затем в период пубертатного скачка появляется ощущение вялости, упадка сил; то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие становятся вялыми домоседами,

наблюдается падение аппетита, а также, с одной стороны, бессонница и сонливость - с другой. На замечания и укоры обычно отвечают раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, порой даже могущую закончиться суицидными попытками. У типичных циклоидов фазы изменения состояния обычно длятся 3 недели. В студенческие годы учатся неровно, часто упущения наверстываются с трудом, рождая в себе отвращение к занятиям. Лабильные циклоиды имеют фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни более наполнены дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, войти в компанию. Самооценка формируется постепенно, по мере того, как накапливается опыт переживания хороших и плохих фаз. Пока такого опыта нет - самооценка подвержена настроению.

### **7. Демонстративный тип**

Главная черта этого типа - беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к своей особе, восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Особенно отягощает перспектива быть незамеченным. Лживость и фантазирование целиком направлены на приукрашивание своей персоны. Кажущаяся эмоциональность в действительности оборачивается отсутствием глубоких чувств при большой экспрессии эмоций, театральности, склонности к рисовке и позерству. Обычно похвала других в их присутствии вызывает особо неприятное ощущение, они этого не выносят. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка далека от объективности. Обладая патологической способностью к вытеснению, они могут полностью забыть то, о чем они не желают знать. Это расковывает их во лжи. Обычно они лгут с невинной миной; то, что они говорят в данный момент для них является правдой, поскольку, по-видимому, внутренне они не осознают свою ложь, или же осознают очень неглубоко, без совестливых переживаний.

### **8. Возбудимый тип**

Возбудимый тип часто отличается непослушанием в детстве, трудностью регулирования своего поведения. Возможно, это связано с отставанием в развитии второй сигнальной системы, поскольку этот тип легко диагностируется пробой на название предметов за короткий отрезок времени. Обычно люди за 3 минуты могут назвать более 60 предметов. Лица с возбудимой акцентуацией в этой пробе значительно отстают. Часто наблюдается нежелание учиться уже с начальных классов. Только при неустанном контроле, нехотя подчиняясь, они выполняют школьные задания. Все плохое так и «липнет» к ним. Неспособны сами занять себя, плохо переносят одиночество. Недостаточная инициативность не позволяет им занять место лидера. Учеба легко забрасывается. Никакой труд не становится привлекательным, работают они лишь по мере крайней необходимости. Равнодушны к будущему, целиком живут настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Реакция возбуждения гасится с трудом, может быть опасна для окружающих, могут быть властными, выбирая для общения наиболее слабых.

### **9. Дистимичный тип**

Отличается серьезностью, даже подавленностью настроения, пессимистичным отношением к будущему; в беседе обычно немногословны, либо молчаливы, испытывают трудность в возникновении беспечно-веселого настроения. Обычно избегает общества, шумной компании. Отличительная черта - угрюмость.

### **10. Экзальтированный тип**

Яркая черта этого типа - способность восторгаться, восхищаться, а также улыбочивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Это чувство часто может возникнуть у них по причине, которая у других не вызывает большого подъема. С другой стороны, эти личности могут легко впасть в отчаяние, разочаровываться. Эти состояния могут внезапно сменяться большой радостью, приливом восторга.

## **Практическое занятие № 9:**

1. Понятие интеллекта.
2. Методики, выявляющие различные стороны развития интеллекта.

**Цель занятия:** сформировать у студентов понятие интеллекта, закрепить полученные теоретические знания по данной теме.

**Метод обучения:** семинар, психодиагностические тесты.

После изучения темы студент должен:

### **Знать:**

- что такое интеллект;
- с помощью каких методик можно выявить различные стороны интеллекта.

### **Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте определение интеллекта.
2. Какие показатели интеллекта снижаются с возрастом?

### **Тест интеллекта Г.Айзенка (Тест IQ). Первый вариант**

Шкалы: уровень интеллекта (IQ) Тестируем: Психические процессы · Возраст: Любой Тип теста: Вербальный · Вопросов: 40

#### **Назначение теста**

Методика предназначена для оценки **интеллектуальных способностей**, определения, в какой мере испытуемый обладает нестандартным мышлением. Для исследования людей от 18 до 50 лет, имеющих образование не ниже среднего.

#### **Инструкция к тесту**

На выполнение теста дается ровно *30 мин.* Не задерживайтесь слишком долго над одним заданием. Быть может, вы находитесь на ложном пути и лучше перейти к следующей задаче. Но и не сдавайтесь слишком легко; большинство заданий поддается решению, если вы - проявите немного настойчивости. Продолжать размышлять над заданием или отказаться от попыток и перейти к следующему - подскажет здравый смысл. Помните при этом, что к концу серии задания становятся в общем труднее. Всякий человек в силах решить часть предлагаемых заданий, но никто не в состоянии справиться со всеми заданиями за полчаса.

Ответ на задание состоит из одного числа, буквы или слова. Иногда нужно произвести выбор из нескольких возможностей, иногда вы сами должны придумать ответ. Ответ напишите в указанном месте. Если вы не в состоянии решить, задачу - не следует писать ответ наугад. Если же у вас есть идея, но вы не уверены в ней, то ответ все-таки проставьте.

Тест не содержит «каверзных» заданий, но всегда приходится рассмотреть несколько путей решения. Прежде чем приступить к решению, удостоверьтесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется. Вы напрасно потеряете время, если возьметесь за решение, не уяснив, в чем состоит задача.

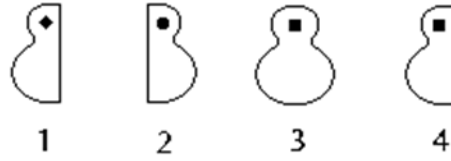
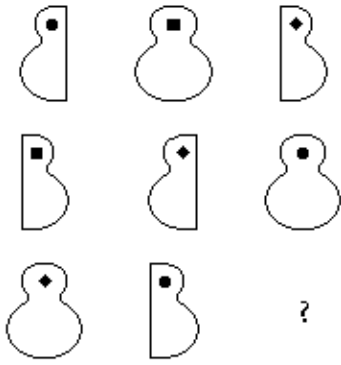
#### *Примечания:*

- Точки обозначают количество букв в пропущенном слове. Например, (. . . .) означает, что пропущенное слово состоит из четырех букв.
- Для решения некоторых заданий потребуется использовать последовательность букв русского алфавита без буквы «ё».

## **Тестовый материал**

### **Первый тест (IQ)**

1. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных.



2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

ОБЫ(...)КА

3. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

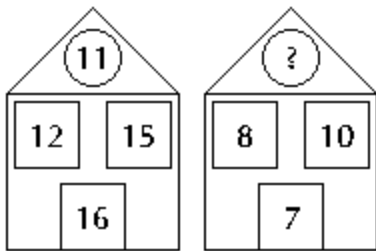
ААЛТЕРК

КОЖАЛ

ДМОНЧЕА

ШКААЧ

4. Вставьте недостающее число



5. Вставьте пропущенное слово

БАГОР

(РОСА)

ТЕСАК

ГАРАЖ (...) ТАБАК

6. Вставьте пропущенное число.

196 (25) 324

325 ( ) 137

7. Продолжите ряд чисел

18 10 6 4 ?

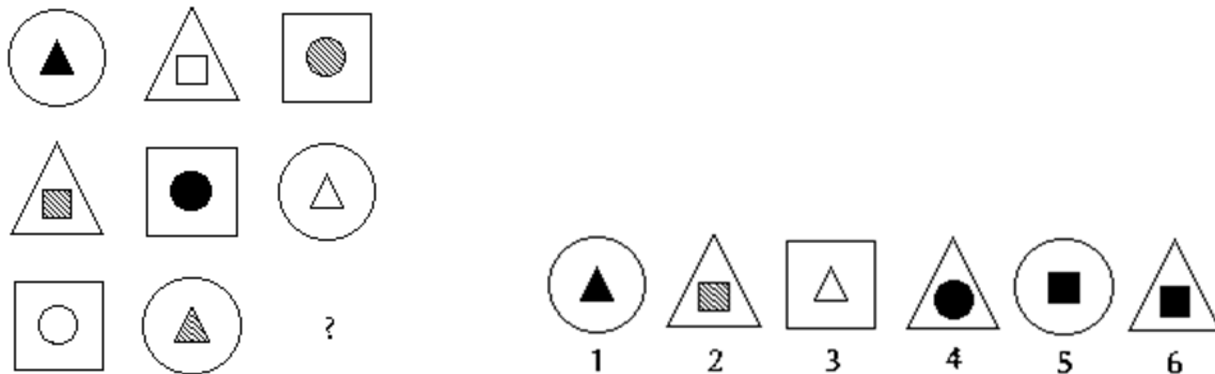
8. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

НИАВД

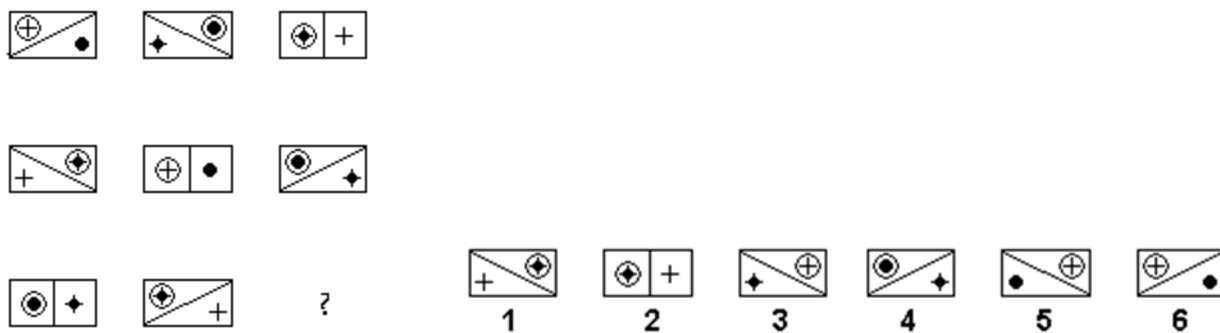
СЕОТТ

СЛОТ  
ЛЕКСОР

9. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



10. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных



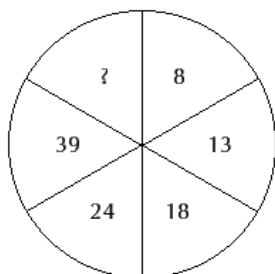
11. Вставьте недостающую букву

Щ Ц Т П Л ?

12. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

МЕ (...) ОЛАД

13. Вставьте пропущенное число



14. Вставьте недостающее число

4 9 20

8 5 14



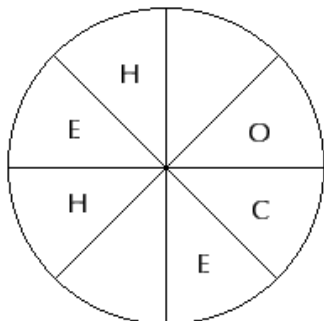
10 3 ?

15. Вставьте недостающее число

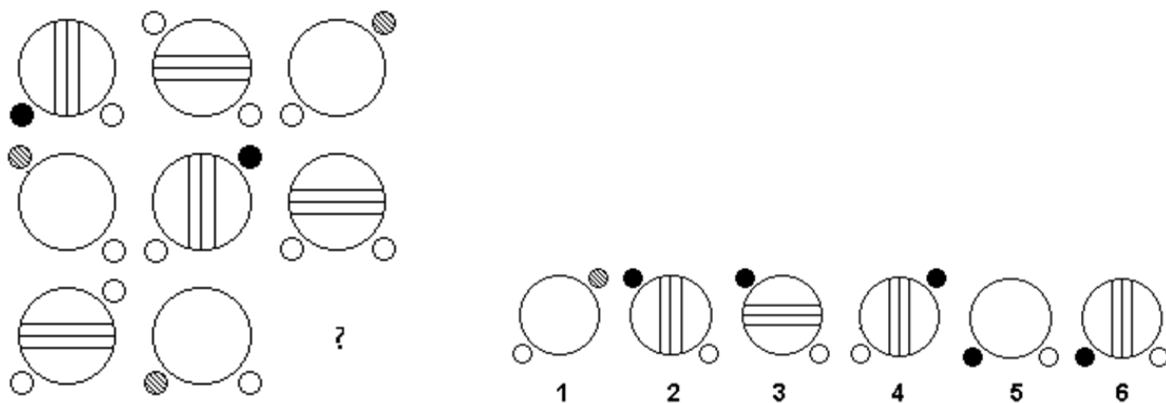
16 (27) 43

29 ( ) 56

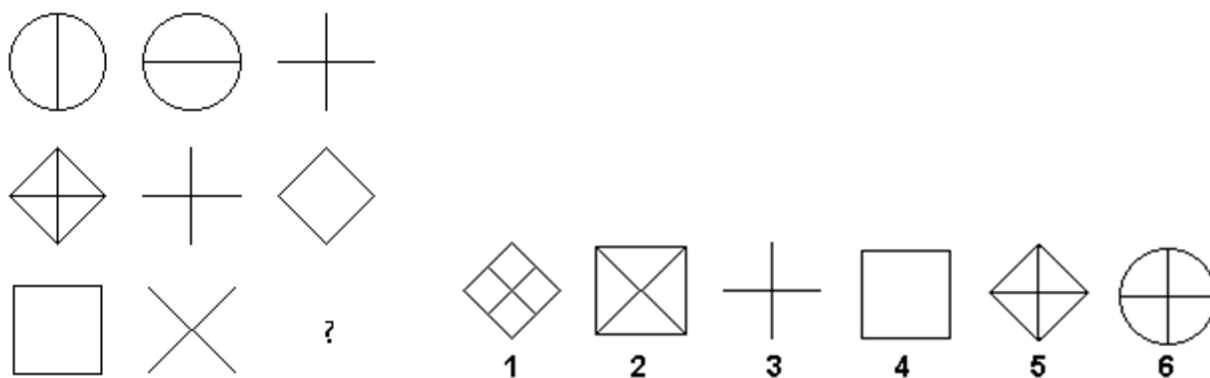
16. Вставьте недостающие буквы



17. Выберите нужную фигурку из пронумерованных



18. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных



19. Вставьте пропущенное число

6 11 ? 27

20. Вставьте пропущенное число

12 (56) 16

17 ( ) 21

21. Вставьте пропущенное слово

ФЛЯГА (АЛЬТ) ЖЕСТЬ

КОСЯК (....) МИРАЖ

22. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

ПРИК (...) БЯ

23. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

ЖААРБ

ТЯХА

НУССК

КОДАЛ

24. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

РУКА (.....) ГРОЗДЬ

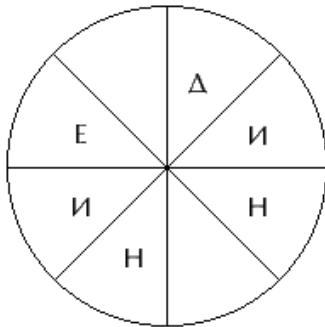
25. Вставьте пропущенную букву

А Г Ж

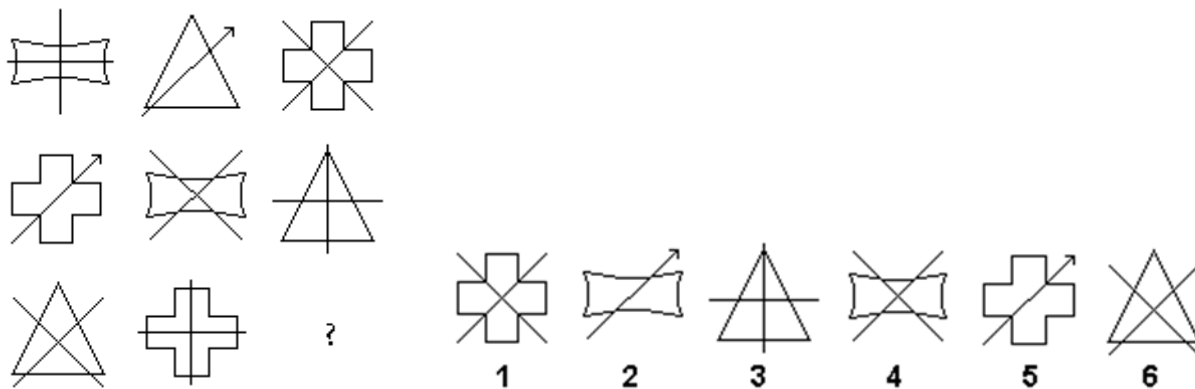
Г З Л

З М ?

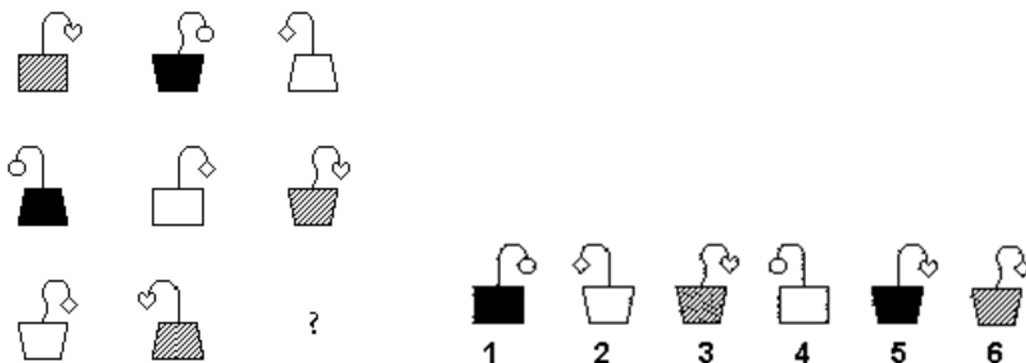
26. Вставьте пропущенные буквы



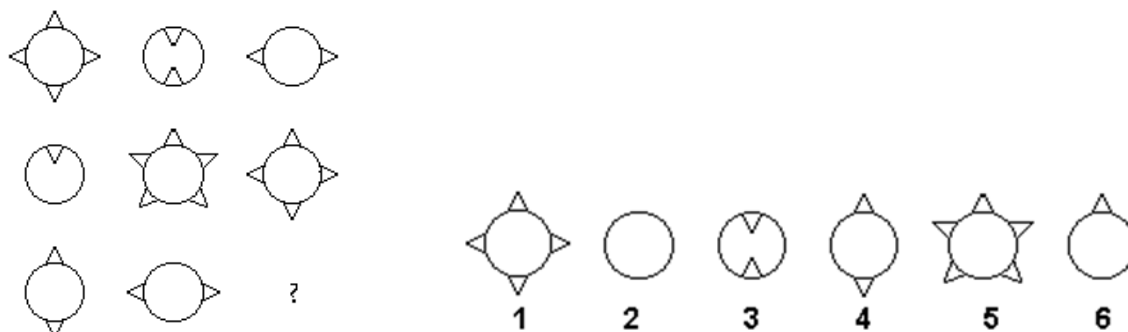
27. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных



28. Выберите нужную фигуру из пронумерованных



29. Вставьте нужную фигуру из шести пронумерованных



30. Вставьте пропущенное слово

КНИГА (АИСТ) САЛАТ

ПОРОГ (...) ОМЛЕТ

31. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

КАРТОЧНАЯ ИГРА (...) СТЕРЖЕНЬ С РЕЗЬБОЙ

32. Вставьте пропущенное число

1 8 27 ?

33. Вставьте пропущенное слово

ЛОТОК

(КЛАД)

ЛОДКА

ОЛИМП (...) КАТЕР

34. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

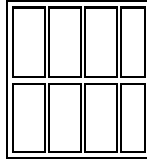
АТСЕН

ТИВОНКР

РАКЫШ

КООН

35. Вставьте пропущенную букву и пропущенное число



36. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

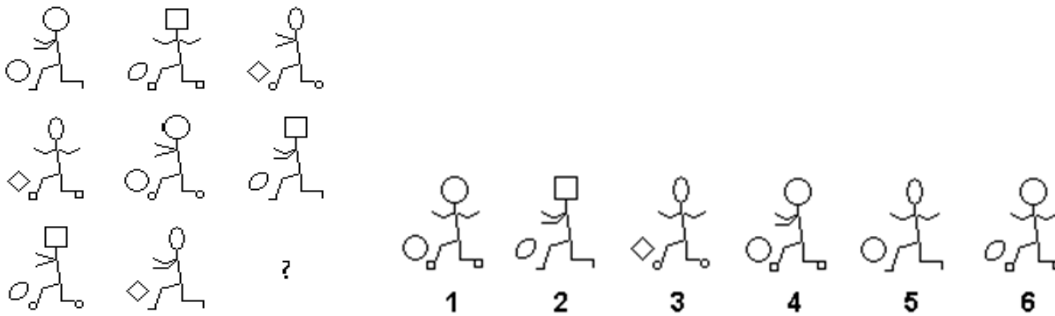
ЗАЛИВ (...) ЧАСТЬ ЛИЦА

37. Вставьте пропущенное слово

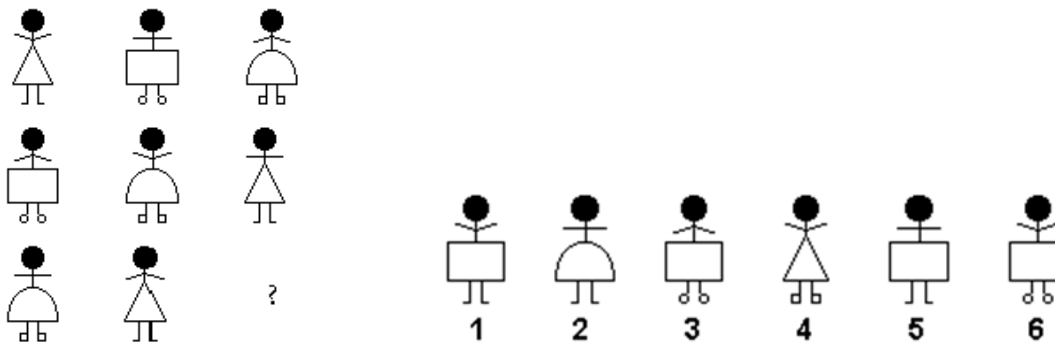
ПИРОГ (ПОЛЕ) СЛЕЗА

РЫНОК (...) ОСАДА

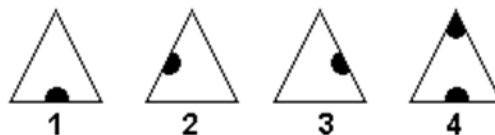
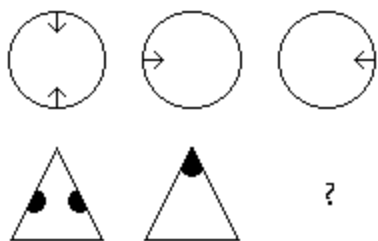
38. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных



39. Выберите нужную фигурку из шести пронумерованных



40. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных



### Ответы и объяснения. Оценка результатов

#### Первый тест

1. 4
2. ЧАЙ
3. ЧЕМОДАН (Все остальные слова обозначают посуду: тарелка, ложка, чашка)
4. 11 (Вычесть число на двери из суммы чисел в окнах)
5. ЖАБА (1 буква пропущенного слова - это последняя буква предшествующего слова; 2 буква пропущенного слова - это четвертая буква предшествующего слова; 3 буква пропущенного слова - это третья буква последующего слова; 4 буква пропущенного слова - это четвертая буква последующего слова)
6. 21 (Сложить все цифры, стоящие вне скобок)
7. 3 (Каждое число получается, если к предыдущему прибавить 2 и результат разделить на 2)
8. ТЕСТО (Все остальные слова обозначают предметы домашней обстановки: стол, диван, кресло)
9. 6 (Круг, треугольник и квадрат могут быть как внешней, так и внутренней фигурой и могут быть черного цвета, белого или заштрихованными. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду или в колонке)
10. 5 (Имеются фигуры, отличающиеся тем, как проведена линия внутри прямоугольника, и три маленькие фигурки внутри - крест, ромб и черное пятно. На каждом прямоугольнике есть две такие фигурки.)
11. И (Буквы расположены в обратном алфавитном порядке поочередно через две и через три.)
12. ШОК

13. 54 (Числа в левой половине круга втрое больше противоположных им чисел в правой половине круга)
14. 11 (В каждом ряду третье число есть сумма половины первого числа с удвоенным вторым)
15. 27 (Число в скобках есть разность между числами вне скобок)
16. М и И (слово СОМНЕНИЕ, читается против часовой стрелки)
17. 2 (Круг может быть без линий, может иметь горизонтальную либо вертикальную линию. А малые кружки могут быть в одном из трех положений. Кроме того, они имеют разную штриховку)
18. 2 (Третья фигура каждого горизонтального ряда состоит из элементов в фигур своего ряда, которые не являются для них общими)
19. 18 (Возвести в квадрат числа 2, 3, 4, 5 соответственно, каждый раз прибавляя по 2)
20. 76 (Удвоенная сумма чисел, стоящих вне скобок)
21. КОЖА (1 буква пропущенного слова - это последняя буква предшествующего слова; 2 буква пропущенного слова - это вторая буква предшествующего слова; 3 буква пропущенного слова - это пятая буква последующего слова; 4 буква пропущенного слова - это четвертая буква последующего слова)
22. ЛАД
23. СКУНС (Остальные слова обозначают типы судов: баржа, яхта, лодка)
24. КИСТЬ
25. С (Строки построены из букв русского алфавита соответственно через 2, 3 и 4 буквы)
26. Е и Е (Слово ЕДИНЕНИЕ, читается по часовой стрелке)
27. 2 (Имеется три типа главных фигур, на каждой из которых есть либо +, либо стрела, либо х)
28. 1 (Имеются три типа вазонов, три тип стеблей и три формы цветов. Вазон может быть белым, черным или заштрихованным. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду или колонке.)

29. 1 (Шины, направленные наружу, считаются за +1; шипы, направленные внутрь считаются за -1. В каждом горизонтальном ряду последняя фигура рассматривается как сумма двух предыдущих фигур)

30. ГРОТ (1 и 2 буквы пропущенного слова - это соответственно пятая и третья буквы предшествующего слова, а 3 и 4 буквы пропущенного слова - это первая и пятая буквы последующего слова).

31. ВИНТ

32. 64 (Возведите в куб числа 1, 2, 3 и 4 соответственно)

33. ПОРТ (1 и 2 буквы пропущенного слова - это соответственно пятая и первая буквы предшествующего слова, а 3 и 4 буквы пропущенного слова - это соответственно пятая и третья буквы последующего слова)

34. ВТОРНИК (Остальные слова обозначают части дома: стена, крыша, окно)

35. Ж/7 (Буквы идут в алфавитном порядке через одну поочередно в числителе и знаменателе. Числа, соответствующие порядковому номеру этих букв в алфавите, расположены подобным же образом)

36. ГУБА

37. РОСА (1 и 2 буквы пропущенного слова - это соответственно первая и четвертая буквы предшествующего слова, а 3 и 4 буквы пропущенного слова - это соответственно вторая и третья буквы последующего слова)

38. 1 (В каждом ряду и в каждой колонке есть три типа разных мячей, три формы головы, три формы сапог и три положения рук. Те формы и положения, которых нет и в первых двух рисунках третьего ряда должны быть в пропущенном рисунке)

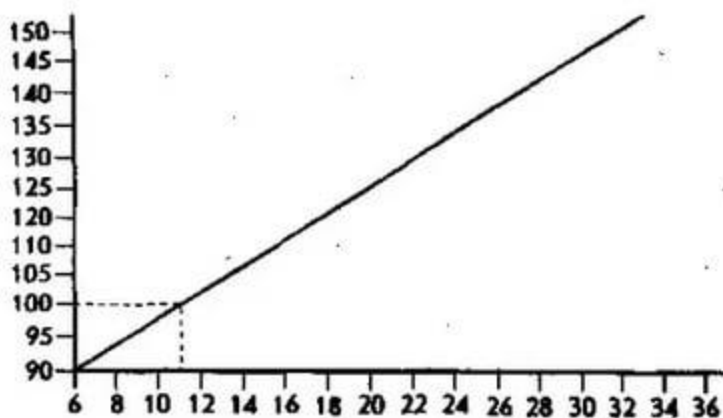
39. 6 (Есть три фасона юбок, три положения рук, три типа обуви)

40. 1 (Вторая и третья фигуры каждого ряда содержат по одному из элементов, находящихся внутри первой фигуры, повернутых на 90 градусов.)

### **Оценка результатов**

Отложите на горизонтальной линии соответствующего графика количество правильно решенных задач; затем проведите вертикаль до пересечения с диагональной линией. От точки пересечения проведите горизонтальную линию влево. Точка на вертикальной оси соответствует вашему коэффициенту интеллекта. Наиболее достоверные и надежные результаты, свидетельствующие о ваших способностях,

получаются в диапазоне от 100 до 130 баллов, вне этих пределов оценка результатов недостаточно надежна.



#### Тема 4. Психологические особенности пожилого возраста Практическое занятие № 10:

1. Методы диагностики познавательных процессов пожилых людей.

**Цель занятия:** познакомить студентов с методиками диагностики познавательных процессов у пожилых людей, закрепить полученные теоретические знания по данной теме.

**Метод обучения:** психодиагностические тесты.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- методики, которые можно использовать для диагностики познавательных процессов у пожилых людей.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;

- развивать самостоятельность при освоении знаний.

**Методика «Шкала самооценки и оценки тревожности» (автор Ч. Спилберг).**

Методика позволяет определить уровни реактивной и личностной тревожности. Реактивная тревожность - тревожность, возникающая непосредственно перед эмоциогенной ситуацией или в течение нее. Личностная тревожность - тревожность как свойство личности, как ее устойчивая характеристика.

Тест "*Диагностика ситуативной и личностной тревожности*" представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

**Личностная тревожность** характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. **Реактивная тревожность** характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

**Очень высокая реактивная тревожность** вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. **Очень высокая личностная тревожность** прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «*полезной тревоги*».



Шкала самооценки состоит из 2 частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

**Шкала ситуативной тревожности** состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности). Результаты подсчитываются по ключу.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где  $\sum 1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

Инструкция. Испытуемому предлагается оценить свое текущее и обычное состояние, отмечая на бланках выбранные ответы по 4-х балльной системе.

### Оценка реактивной тревожности

	Утверждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
.	Я спокоен				
.	Мне ничто не угрожает				
.	Я нахожусь в напряжении				
.	Я испытываю сожаление				
.	Я чувствую себя свободно				

.	Я расстроен				
.	Меня волнуют возможные неудачи				
.	Я чувствую себя отдохнувшим				
.	Я встревожен				
0.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
1.	Я уверен в себе				
2.	Я нервничаю				
3.	Я не нахожу себе места				
4.	Я взвинчен				
5.	Я не чувствую скованности, напряженности				
6.	Я доволен				
7.	Я озабочен				
8.	Я слишком возбужден, и мне не по себе				
9.	Мне радостно				

0.	Мне приятно				
----	-------------	--	--	--	--

### Оценка личностной тревожности

Утверждение		Иногда	Часто	Почти всегда	
1.	Я испытываю удовольствие				
2.	Я очень быстро устаю				
3.	Я легко могу заплакать				
4.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие				
5.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения				
6.	Обычно я чувствую себя бодрым				
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран				
8.	Ожидание трудности обычно очень тревожит меня				
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков				
10.	Утверждение				
11.	Я вполне счастлив				
12.	Я принимаю все слишком близко к сердцу				
13.	Мне не хватает уверенности в себе				
14.	Обычно я чувствую себя в безопасности				
15.	Я стараюсь избегать критических ситу- аций и трудностей				

16.	У меня бывает хандра				
17.	Я доволен				
18.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
19.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть				
20.	Я уравновешенный человек				
21.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

#### **Обработка и интерпретация результатов:**

В методике есть нормативы, указывающие на высокий уровень тревожности, средний и низкий. *Реактивная тревожность* характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания. Высокая тревожность предполагает склонность к проявлению тревоги в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

**Также разработана шкала для оценки личностной тревожности** (как устойчивой характеристики человека), которая также состоит из 20 высказываний. Испытуемый должен оценить, как он себя обычно чувствует. *Личностная тревожность* характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкалы ситуативной и личностной тревожности можно использовать в консультативной практике, при оценке результатов коррекции эмоциональных состояний, оценке динамики эмоциональных состояний у работников и т.д.

#### **Тест Мюнстерберга на восприятие.**

**Цель исследования:** определение избирательности внимания.

**Оборудование:** бланк с заданием.

**Инструкция:** Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача, просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Найденные слова подчеркивайте. Время выполнения задания - 2 мин.

**БЛАНК:**

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментрочягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтрсицыфцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщхэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьявфырплослдспектаклячсмитьбюжюерадостьювуфцпэждлорпкнародшлджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьбконкурсйфячыцувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлжэзбьтрдщжнпркывкомедияшлджкуйфотчаяниейфоячвтлджэхьфгасенлабораториягцдщнруцтргшщцлрснованиезщдэркэнтаопруктвсмтрпсихиатриябплмстчыйсмтзацэагнтэхт

### Оценка результатов.

Методика направлена на определение избирательности внимания. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок, то есть пропущенных и неправильно выделенных слов. В тексте содержится 25 слов.

Ключ:

бсолнцевтргщоц районзгучновостьхэыгчя фактуек экзаментроч ягшгцк прокуроргурстабюетеорияентсджэбьам хоккейтрсицы фцуйгзх телевизорсолджщзхюэлгщба памятьшогхеюжпждргщхэнзд восприятиейцукенгшщзхьвафыапролдб любовьавфырпл ослдс пектаклячсмитьбюжюерадостьювуфцпэждлорпк народш лджьхэшщ гиенакуыфйш репортажэждорлафывюефь конкурсйфячыцувскапр личностьзхжэьеюдшщглоджэпр плаваниедтлж эзбьтрдщжнпркыв комедияшлджкуйф отчаяниейфоячвтлджэ хьфгасен лабораториягцдщнруцтргшщцлрснованиезщдэркэ нтаопруктвсмтр психиатриябплмстчыйсмтзацэагнтэхт

### Методика «Заучивание 10 слов» А. Н. Лурия.

Эта методика "Заучивание 10 слов" одна из наиболее часто применяющихся. Предложена А.Р. Лурия. Используется для оценки состояния памяти испытуемых, утомляемости, активности внимания. Методика позволяет исследовать процессы памяти, запоминания, сохранения и воспроизведения. Никакого специального оборудования не требуется. Однако в большей мере, чем при остальных методиках, необходима тишина: при наличии каких-либо разговоров в комнате опыт проводить нецелесообразно. Перед началом опыта экспериментатор должен записать в одну строчку ряд коротких (односложных и двухсложных) слов. Слова нужно подобрать простые, разнообразные и не имеющие между собой никакой связи. Обычно каждый экспериментатор привыкает к какому-либо одному ряду слов, но желательно пользоваться не одним, а несколькими наборами, чтобы испытуемые не могли их друг от друга услышать.

Первое объяснение. "Сейчас я прочту 10 слов. Слушать надо внимательно. Когда окончу читать, сразу же повторите столько, сколько запомните. Повторять можно в любом порядке, порядок роли не играет. Понятно?"

Экспериментатор читает слова медленно, четко. Когда испытуемый повторяет слова, экспериментатор в своем протоколе ставит крестики под этими словами (см. форму протокола). Затем он продолжает инструкцию (второй этап).

Продолжение инструкции. "Сейчас я снова прочту вам те же самые слова, и вы опять должны повторить их — и те, которые вы уже назвали, и те, которые в первый раз пропустили, — все вместе, в любом порядке".

Экспериментатор снова ставит крестики под словами, которые повторил исследуемый. Затем опыт снова повторяется, 3,4 и 5 раз, но уже без каких-либо инструкций. Экспериментатор просто говорит: "Еще раз".

В случае, если исследуемый называет какие-либо лишние слова, экспериментатор обязательно записывает их рядом с крестиками, а если слова эти повторяют, — ставит и под ними крестики.

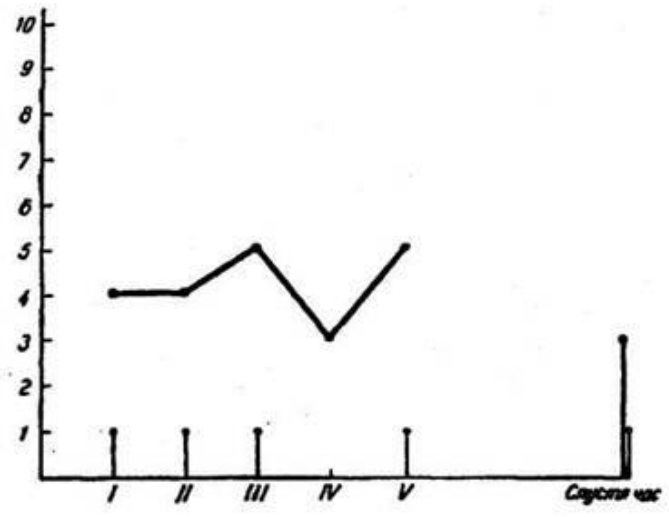
В случае, если исследуемый пытается вставлять в процессе опыта какие-либо реплики, экспериментатор останавливает его; никаких разговоров во время этого опыта допускать нельзя.

После пятикратного повторения слов экспериментатор переходит к другим экспериментам, а в конце исследования, спустя 50-60 минут, снова спрашивает у исследуемого эти слова (без напоминания). В результате протокол опыта принимает следующий вид:

	ес	леб	кно	тул	да	во	бр	к	г	иг	м	ого
					+		+					
							+		+			+
					+		+		+			+

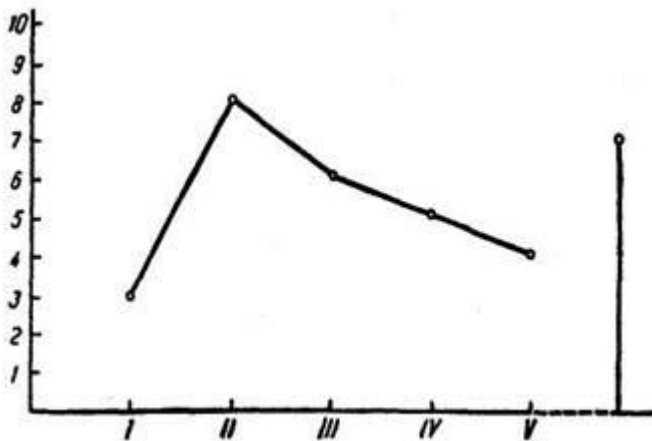
											+	0
						+	+			+	+	
пустя час							0			0		

По этому протоколу может быть составлена "кривая запоминания". Для этого по горизонтальной оси откладываются номера повторения, а по вертикальной — число правильно воспроизведенных слов. По данному примерному протоколу кривая примет следующий вид.



*Кривая запоминания.*

По форме кривой можно делать некоторые выводы относительно особенностей запоминания испытуемых. На большом количестве здоровых исследуемых установлено, что у здоровых людей, как взрослых, так и детей школьного возраста, кривая запоминания носит примерно такой характер: 5,7,9, или 6,8,9 или 5, 7,10 и т.д., т.е. к третьему повторению исследуемый воспроизводит 9 или 10 слов и при последующих повторениях удерживается на числах 9 или 10. В приведенном протоколе кривая (4,4,5,3,5) свидетельствует о плохой памяти и инактивности исследуемого. Кроме того, в этом протоколе отмечено, что исследуемый воспроизвел одно лишнее слово "огонь" и в дальнейшем при повторении "застрял" на этой ошибке. Такие повторяющиеся "лишние" слова, по наблюдениям некоторых психологов, встречаются при исследовании больных, страдающих текущими органическими заболеваниями мозга, а также иногда у больных шизофренией в период интенсивной медикаментозной терапии. Особенно много таких "лишних" слов продуцируют дети в состоянии расторможенности и взрослые по окончании или перед началом синдромов расстройств сознания. "Кривая запоминания" может указывать и на ослабление активного внимания и на выраженную утомляемость испытуемых. Так, например, иногда он ко второму разу воспроизводит 8 или 9 слов, а затем после каждой пробы воспроизведения — все меньше и меньше. В жизни такой человек страдает обычно забывчивостью и рассеянностью, но в основе его забывчивости лежит преходящая астения, истощаемость внимания. Истощаемость внимания испытуемых не обязательно проявляется в кривой с резким спуском вниз, иногда кривая принимает зигзагообразный характер, свидетельствующий о неустойчивости внимания, о его колебаниях.



*Кривая истощаемости внимания*

В отдельных, сравнительно редких случаях, они воспроизводят одно и то же количество одних и тех же слов. Кривая имеет форму плато. Такое отсутствие нарастания удержания слов после их повторения свидетельствует об эмоциональной вялости испытуемых; нет отношения к исследованию, нет заинтересованности в том, чтобы запомнить побольше. Число слов, удержанных и воспроизведенных испытуемым час спустя после повторения, в большей мере свидетельствуют о памяти в узком смысле слова, т. е. о фиксации следов воспринятого.

### **Практическое занятие № 11:**

1. Методы диагностики личностных изменений у пожилых людей.

**Цель занятия:** познакомить студентов с методиками диагностики личностных изменений у пожилых людей, закрепить полученные теоретические знания по данной теме.

**Метод обучения:** психодиагностические тесты.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- методики, которые можно использовать для диагностики личностных изменений у пожилых людей.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний.

#### **Теста-опросник мотивации аффилиации.**

Модификация теста-опросника мотивации аффилиации (ТМА) А. Мехрабиана проведена М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМА предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности, входящих в структуру мотивации аффилиации: стремление к людям, стремление к принятию (СП) и боязни быть отвергнутым, страха отвержения (СО).

#### **Инструкция:**

Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии — знак «-» («нет»). При прочтении (или прослушивании) утверждения не тратьте много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым пришел вам на ум.

В тесте нет «хороших» или «плохих» ответов, поэтому не старайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Выражайте свое мнение искренне.

#### **Текст опросника для шкалы СП**

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, чем оставаться в одиночестве.
3. Я предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я меньше, чем большинство людей, нуждаюсь в близких друзьях.

5. О своих переживаниях я говорю людям скорее часто и охотно, чем редко и в особых случаях.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от большой компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, я не просто здороваюсь, проходя мимо, а стараюсь перекинуться с ним парой слов.
13. Независимость и свободу от других я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.
17. У меня очень много близких друзей.
18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные развлечения я предпочитаю групповым.
20. Открытые эмоциональные люди привлекают меня больше, чем серьезные, сосредоточенные.
21. Я скорее прочту интересную книгу или посмотрю телевизор, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем наслаждаться видами и посещать достопримечательности в одиночестве.
23. Мне легче решить трудный вопрос, когда я обдумываю его один, чем когда обсуждаю с другими.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в компании мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю широкий круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь поделиться.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

### **Текст опросника для шкалы СО**

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не ухожу первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них я не согласен.
8. Если я попрошу кого-то пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своих мнений, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я что-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.



12. Мне трудно отказывать людям.
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не так, как надо.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами я уверен, что никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно выражается в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
27. Когда я должен за чем-либо обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

**Шкала СП. Проставляется по 1 баллу за ответы:**

- «да» по позициям 3, 4, 6, 8-11, 13, 16-19, 21, 23-25, 27-29.

- «нет» по позициям 1,2,5, 7, 12, 14, 15, 20, 22, 26.

Подсчитывается общая сумма баллов за ответы «да» и «нет».

**Шкала СО. Проставляется по 1 баллу за ответы:**

- «да» по позициям 1-4, 8-10, 12, 14, 15, 17-19, 22, 23, 25, 27, 28, 30.

- «нет» по позициям 5-7, 11, 13, 16, 20, 21, 24, 26,29.

Подсчитывается общая сумма баллов.

**Выводы**

Если сумма баллов по шкале СП больше таковой по шкале СО, то у испытуемого выражено стремление к аффилиации, если же сумма баллов меньше, то у испытуемого выражен мотив «страх отвержения». При равенстве суммарных баллов по обеим шкалам следует учитывать, на каком уровне (высоком или низком) оно проявляется. Если уровни стремления к принятию и страха отвержения высокие, это может свидетельствовать о наличии у данного испытуемого внутреннего дискомфорта, напряженности, так как страх отвержения препятствует удовлетворению потребности быть в обществе других людей.

**Методика «Склонность к одиночеству».**

Данная методика позволяет изучать склонность к одиночеству, степень ее выраженности.

**Инструкция.** При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением на бланке для ответа ставится знак «плюс» («да»), при несогласии — знак «минус» («нет»).

1. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
2. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
3. Я не переношу одиночества и всегда стремлюсь быть среди людей.
4. Временами мне лучше среди людей, временами предпочитаю одиночество.
5. В одиночестве я скучаю по людям.
6. В большинстве случаев я хочу быть на людях, но иногда хочется побыть одному.
7. Я не боюсь одиночества.

8. Я боюсь одиночества, и, тем не менее, получается так, что нередко я оказываюсь в одиночестве.

9. Я люблю одиночество.

10. Одиночество я переношу легко, если только оно не связано с не приятностями.

**Обработка результатов.** За положительные ответы по позициям 2, 7, 9 и за отрицательные по позициям 1, 3, 8 проставляется по (+3) балла; за положительные ответы по позициям 4, 5, 6, 10 - по (+1) баллу; за положительные ответы по позициям 1, 3, 8 и за отрицательные по позициям 2,7,9 - по (-3) балла. Подсчитывается сумма баллов с учетом знака.

**Интерпретация.** Чем больше сумма положительных баллов, тем больше выражено у обследуемого стремление к одиночеству. При отрицательной сумме баллов такое стремление отсутствует.

#### **Цветовой тест Люшера. Полный вариант методики.**

Цветовой тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера также основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

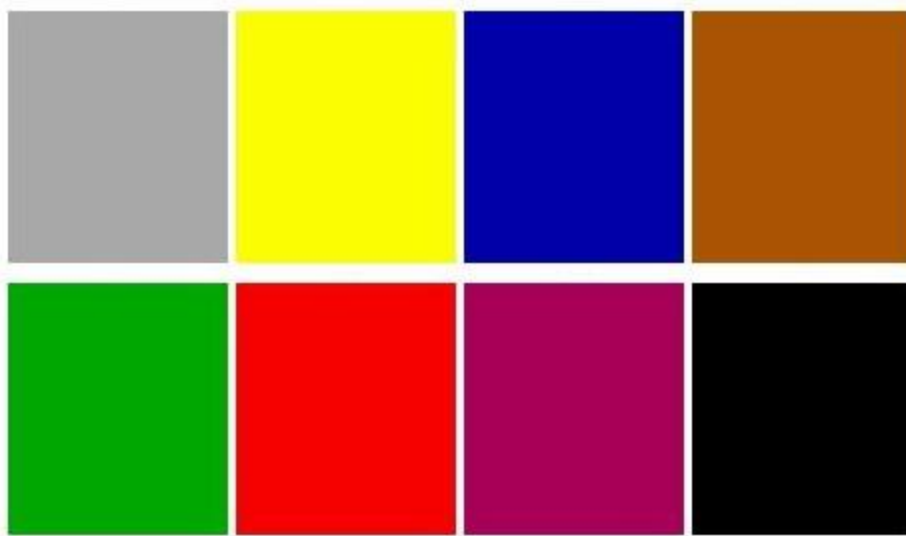
Методика Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния.

Зарубежные психологи применяют тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных тестируемых.

#### **Инструкция.**

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

#### **Стимульный материал.**



#### **Ключ к тесту Люшера**

Характеристика цветов (по Макс Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета:

1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;

2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;

3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;

4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) серый (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются + +);

третья и четвертая — предпочтение (обозначаются x x);

пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = =);

седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.


Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; x x; = =; — —) образуют 4 функциональные группы.

Интерпретация результатов тестирования

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризуемые ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс

зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой A над номером цвета и знаком, например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

	!	!!

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7-й и 8-й позициях, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например,:

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставятся никаких знаков.

Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

!!	!!	

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз не благоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком — ). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

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

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

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

### ***Интерпретация (расшифровка) цветных пар по Люшере***

Позиции «+ +». Первый цвет синий

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

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

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

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

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

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

Первый цвет зеленый

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет красный

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет желтый

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет фиолетовый

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет коричневый

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет черный

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет серый

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

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

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

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

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

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

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

Позиции «— —». Первый цвет серый

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

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

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

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

—0 —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—0 —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

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

Первый цвет синий

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет зеленый

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет красный

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет желтый

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

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

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

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

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

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

Первый цвет фиолетовый

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



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

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

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

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

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

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

Первый цвет коричневый

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет черный

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

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

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

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

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

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

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

Первый цвет серый

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

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

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

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

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

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

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

Макс Люшер составил специальную таблицу, в которой отмечены сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми (не касаясь причины, мотивов этих конфликтов). Две первые и две последние позиции с набором цветов, отражающие серьезные конфликты:

<i>Позиции 1,2</i>	<i>7,8</i>
0 4 XX	0 1 XX
0 6 XX	0 2 XXX
0 7 XXX	0 3 XX
1 7 XX	0 4 XX
2 7 XX	1 2 XXX
3 7 XX	1 3 XXX
4 0 XX	1 4 XXX
4 6 XX	2 0 XX
4 7 XX	2 1 XXX
6 0 XX	2 3 XXX
6 4 XX	2 4 XXX
6 7 XXX	3 0 XX
7 0 XXX	3 1 XXX
7 1 XX	3 2 XXX
7 2 XX	3 4 XXX
7 3 XX	3 5 XX
7 4 XX	4 1 XXX
7 5 XX	4 2 XXX
7 6 XX	4 3 XXX
	5 3 XX
	6 3 XX

### Практическое занятие №12:

1. Выход на пенсию и этапы адаптации к роли пенсионера.

**Цель занятия:** изучить особенности изменения социального статуса человека в старости, закрепить полученные теоретические знания по данной теме.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- основные особенности изменения социального статуса человека в старости;
- фазы пенсионного процесса.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Как влияет изменение социального статуса на пожилого человека?
2. Перечислите основные особенности этого изменения.
3. Назовите фазы пенсионного процесса.

### Тема 5. Психологические особенности людей с ограниченными возможностями.

#### Практическое занятие № 13:

1. Классификация типов инвалидов. Первичный и вторичный дефект.

2. Определение специфики конфликтных ситуаций с участием инвалидов.

**Цель занятия:** закрепить теоретические знания о классификации типов инвалидов, о понятии первичный и вторичный дефект, изучить специфику конфликтных ситуаций с участием инвалидов.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- классификацию и типы инвалидности;
- что такое первичный и вторичный дефект
- специфику конфликтных ситуаций с участием инвалидов.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Как классифицируется инвалидность?
2. Что лежит в основе классификации инвалидов по ВОЗ?
3. Назовите категории инвалидов.
4. Назовите группы инвалидов по ВТЭК.
5. Что такое первичный и вторичный дефект?
6. Назовите индивидуальные особенности развития учащихся с ОВЗ как факторы, способствующие возникновению конфликтов.
7. Предложите стратегию поведения социального работника в ходе конфликта с участием детей с ограниченными возможностями здоровья.

## Практическое занятие № 14:

1. Норма и отклонение в физическом, психологическом, интеллектуальном и моторном развитии человека.

2. Методики диагностирования эмоционального состояния людей с ограниченными возможностями.

**Цель занятия:** закрепить теоретические знания о норме и отклонении в физическом, психологическом, интеллектуальном и моторном развитии человека.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- понятие норма, базовые понятие нормы
- основные группы отклонений;
- какие методики можно использовать для диагностирования эмоционального состояния людей с ограниченными возможностями.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что такое норма?
2. Назовите основные базовые понятие нормы.
3. Назовите основные группы отклонений.
4. Назовите классификацию группы физических отклонений.
5. Какие отклонения включены в группу психических отклонений?
6. Что включает в себя группа социальных отклонений?

2. Методики диагностирования эмоционального состояния людей с ограниченными возможностями.

**Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН).**

Методика является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработана В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай и М. П. Мирошниковым в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). Каждую из них представляет 10 пар слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Примеры заданий:

работоспособный    3210123    разбитый

напряженный        3210123    расслабленный

медлительный        3210123    быстрый

Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале. При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния - самочувствие, активность и настроение - могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, то шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (А.Б.Леонова, 1984).

Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня.

Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

### Бланк

Имя \_\_\_\_\_ Фамилия \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

#### 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».

#### Стимульный материал

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	3 2 1 0 1 2	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	3 2 1 0 1 2	Мрачный
13. Напряженный	3	3 2 1 0 1 2	Расслабленный
14. Здоровый	3	3 2 1 0 1 2	Больной
15. Безучастный	3	3 2 1 0 1 2	Увлеченный
16. Равнодушный	3	3 2 1 0 1 2	Взволнованный
17. Восторженный	3	3 2 1 0 1 2	Унылый
18. Радостный	3	3 2 1 0 1 2	Печальный
19. Отдохнувший	3	3 2 1 0 1 2	Усталый
20. Свежий	3	3 2 1 0 1 2	Изнуренный
21. Сонливый	3	3 2 1 0 1 2	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	3 2 1 0 1 2	Желание работать
23. Спокойный	3	3 2 1 0 1 2	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	3 2 1 0 1 2	Пессимистичный
25. Выносливый	3	3 2 1 0 1 2	Утомляемый
26. Бодрый	3	3 2 1 0 1 2	Вялый
27. Соображать трудно	3	3 2 1 0 1 2	Соображать легко
28. Рассеянный	3	3 2 1 0 1 2	Внимательный
29. Полный надежд	3	3 2 1 0 1 2	Разочарованный

30. Довольный	3 2 1 0 1 2	Недовольный
	3	

### Обработка и интерпретация данных.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

**Самочувствие**(сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

**Активность**(сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15,16, 21, 22, 27, 28.

**Настроение** (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

### Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний

(В. А. Жмуров)

Методика выявляет депрессивное состояние (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии) и дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент. Испытуемому предлагается прочитать каждую из 44 групп утверждений и выбрать подходящий вариант ответа по схеме: 0, 1, 2 или 3.

#### Тестовый материал

- 1.
0. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.
  1. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
  2. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.
  3. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.
- 2.
0. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
  1. У меня иногда бывает такое настроение.
  2. У меня часто бывает такое настроение.
  3. Такое настроение бывает у меня постоянно.
- 3.
0. Я не чувствую себя так, будто остался (осталась) без чего-то очень важного для меня.
  1. У меня иногда бывает такое чувство.
  2. У меня часто бывает такое чувство.
  3. Я постоянно чувствую себя так, будто остался (осталась) без чего-то очень важного для меня.
- 4.
0. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
  1. У меня иногда бывает такое чувство.
  2. У меня часто бывает такое чувство.
  3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.
- 5.
0. У меня не бывает чувства, будто я состарился (состарилась).
  1. У меня иногда бывает такое чувство.
  2. У меня часто бывает такое чувство.
  3. Я постоянно чувствую, будто я состарился (состарилась).
- 6.
0. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.
  1. У меня иногда бывает такое состояние.

2. У меня часто бывает такое состояние.
  3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.
- 7.
0. Я спокоен (спокойна) за свое будущее, как обычно.
  1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
  2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
  3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.
- 8.
0. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.
  1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
  2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
  3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.
- 9.
0. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.
  1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
  2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
  3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.
- 10.
0. Я боязлив (боязлива) не более обычного.
  1. Я боязлив (боязлива) несколько более обычного.
  2. Я боязлив (боязлива) значительно более обычного.
  3. Я боязлив (боязлива) намного более обычного.
- 11.
0. Хорошее меня радует, как и прежде.
  1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
  2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
  3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.
- 12.
0. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.
  1. У меня иногда бывает такое чувство.
  2. У меня часто бывает такое чувство.
  3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.
- 13.
0. Я обидчив (обидчива) не больше, чем обычно.
  1. Пожалуй, я несколько более обидчив (обидчива), чем обычно.
  2. Я обидчив (обидчива) значительно больше, чем обычно.
  3. Я обидчив (обидчива) намного больше, чем обычно.
- 14.
0. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
  1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
  2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
  3. Я не получаю теперь удовольствия от приятного.
- 15.
0. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
  1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват.
  2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват.
  3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват.
- 16.
0. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
  1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
  2. Я виню себя за это значительно больше обычного.
  3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.
- 17.



0. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.  
 1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.  
 2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.  
 3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.  
 18.
0. Я не чувствую, что я раздражителен (раздражительна).  
 1. Я раздражителен (раздражительна) несколько больше обычного.  
 26.
0. У меня не бывает чувства, будто я погряз (погрязла) в грехах.  
 1. У меня иногда теперь бывает это чувство.  
 2. У меня часто бывает теперь это чувство.  
 3. Это чувство у меня теперь не проходит.  
 19.
0. Я виню себя за проступки других не больше обычного.  
 1. Я виню себя за них несколько больше обычного.  
 2. Я виню себя за них значительно больше обычного.  
 3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.  
 20.
0. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.  
 1. Иногда у меня бывает такое состояние.  
 2. У меня часто бывает теперь такое состояние.  
 3. Это состояние у меня теперь не проходит.  
 21.
0. Чувства, что я заслужил (заслужила) кару, у меня не бывает.  
 1. Теперь иногда бывает.  
 2. Оно часто бывает у меня.  
 3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.  
 22.
0. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.  
 1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.  
 2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.  
 3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.  
 23.
0. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.  
 1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.  
 2. Я часто так думаю.  
 3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.  
 24.
0. Желания умереть у меня не бывает.  
 1. Это желание у меня иногда бывает.  
 2. Это желание у меня бывает теперь часто.  
 3. Это теперь постоянное мое желание.  
 25.
0. Я не плачу.  
 1. Я иногда плачу.  
 2. Я плачу часто.  
 3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.  
 2. Я раздражителен (раздражительна) значительно больше обычного.  
 3. Я раздражителен (раздражительна) намного больше обычного.  
 27.
0. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.  
 1. Иногда у меня бывает такое состояние.  
 2. У меня часто бывает такое состояние.

3. Это состояние у меня теперь не проходит.

28.

0. Моя умственная активность никак не изменилась.

1. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.

2. Я чувствую теперь, что сильно отупел (отупела) (в голове мало мыслей).

3. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).

29.

0. Я не потерял (не потеряла) интерес к другим людям.

1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.

2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.

3. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).

30.

0. Я принимаю решения, как обычно.

1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.

2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.

3. Я уже не могу сам (сама) принять никаких решений.

31.

0. Я не менее привлекателен (привлекательна), чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен (привлекательна), чем обычно.

2. Я значительно менее привлекателен (привлекательна), чем обычно.

3. Я чувствую, что выгляжу просто безобразно.

32.

0. Я могу работать, как и обычно.

1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.

2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.

3. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

33.

0. Я сплю не хуже, чем обычно.

1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.

2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.

3. Теперь я почти совсем не сплю.

34.

0. Я устаю не больше, чем обычно.

1. Я устаю несколько больше, чем обычно.

2. Я устаю значительно больше, чем обычно.

3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35.

0. Мой аппетит не хуже обычного.

1. Мой аппетит несколько хуже обычного.

2. Мой аппетит значительно хуже обычного.

3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36.

0. Мой вес остается неизменным.

1. Я немного похудел (похудела) в последнее время.

2. Я заметно похудел (похудела) в последнее время.

3. В последнее время я очень похудел (похудела).

37.

0. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.

2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.

3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38.

0. Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял (потеряла) интерес к сексу.

- 39.
0. Я не чувствую, что мое "Я" как-то изменилось.
  1. Теперь я чувствую, что мое "Я" несколько изменилось.
  2. Теперь я чувствую, что мое "Я" значительно изменилось.
  3. Мое "Я" так изменилось, что теперь я не узнаю сам (сама) себя.

- 40.
0. Я чувствую боль, как и обычно.
  1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
  2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
  3. Я почти не чувствую теперь боли.

- 41.
0. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.
  1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
  2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
  3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

- 42.
0. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.
  1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
  2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
  3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

- 43.
0. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).
  1. Такое однажды со мной было.
  2. Со мной такое было два или три раза.
  3. Со мной было такое много раз.

- 44.
0. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.
  1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
  2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
  3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

#### **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Определяется сумма отмеченных номеров ответов, которые одновременно являются и баллами.

Полученные данные интерпретируются следующим образом:

- 1—9 баллов — депрессия отсутствует либо незначительна;
- 10—24 балла — депрессия минимальна;
- 25—44 балла - легкая депрессия;
- 45—67 баллов — умеренная депрессия;
- 68—87 баллов — выраженная депрессия;
- 88 баллов и более — глубокая депрессия.

#### **Практическое занятие № 15:**

1. Представления о болезни и инвалидности в обществе.
2. Определение понятий «депривация» и «психическая депривация». Виды деприваций.

**Цель занятия:** закрепить теоретические знания о понятии «инвалидность», «депривация» и «психическая депривация».

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- определение понятия «инвалид», «депривация» и «психическая депривация»;
- анализ истории развития проблемы инвалидности.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения;

**Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте определение понятию «инвалид».
2. Откуда появился термин «инвалид»?
3. Какими показателями характеризуется динамика роста инвалидности в России?
4. Что такое депривация и психическая депривация?
5. Назовите виды депривации.
6. Назовите формы проявления депривации.

**Тема 6. Психологические основы деонтологии в социальном обеспечении.**

**Практическое занятие № 16:**

1. Психологический портрет специалиста, реализующего правовые нормы в социальной сфере.

**Цель занятия:** составить психологический портрет специалиста, реализующего правовые нормы в социальной сфере.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- основные качества специалиста, реализующего правовые нормы в социальной сфере.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Назовите основные должностные обязанности социального работника.
2. Назовите функции специалистов по социальной работе.
3. Назовите группы личных качеств социального работника.
4. Охарактеризуйте каждую из них.
5. Назовите роли социального работника.

**Практическое занятие № 17:**

1. Определение деонтологии как науки о долге, моральной обязанности и профессиональной этике специалиста.

2. Принципы деонтологии социальной работы.

**Цель занятия:** закрепить знания о понятии «деонтология», изучить принципы деонтологии социальной работы.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- что такое деонтология, ее объект и предмет, функции;
- принципы деонтологии.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;
- развивать самостоятельность при освоении знаний;
- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Дайте определение деонтологии как науки о долге.
2. Назовите основные функции деонтологии.
3. Перечислите принципы деонтологии.
4. Охарактеризуйте каждый из них.

### **Практическое занятие № 18:**

1. Основные понятия этики: мораль, нравственность, добро, зло, справедливость, право.

**Цель занятия:** мораль, нравственность, добро, зло, справедливость, право.

**Метод обучения:** семинар.

После изучения темы студент должен:

**Знать:**

- основные понятия этики.

**Уметь:**

- обобщать материал, развивать критичность мышления;

- развивать самостоятельность при освоении знаний;

- развивать навыки публичных выступлений, способность рассуждений перед аудиторией и защите своей точки зрения.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Что такое этика?
2. Какие проблемы она рассматривает?
3. Расскажите о представлении совершенного человека в различных культурах.
4. Как связаны между собой понятия «мораль» и «право»?
5. Что такое «справедливость»?

### **Рекомендованная литература:**

**Основные источники:**

1. Психология социально-правовой деятельности, Абрамова, Г.С.

Практическая психология: учебное пособие для вызов и сузов/ Г. С. Абрамова; Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2017. - 541 с ЭБС Университетская библиотека on-line. - ISBN 978-5-906879-70-7

**Дополнительные источники:**

1. Марчук, Н.Ю., Основы психологии в социальной работе и социальной безопасности [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие, ред. Э.В. Патраков. – Основы психологии в социальной работе и социальной безопасности , 2022-08-31. – Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015 – 76 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978-5-7996-1455

2. Мальцева Т.В., Психология : учеб. пособие — М. : РИОР : ИНФРА-М, 2017 — 275 с.

3. Организация и содержание работы по социальной защите престарелых и инвалидов. М.Н.

Гусова М.:Издательский центр «Академия», учебное пособие 2015.

4. Социальная психология. Г. М. Андреева, 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс. Учебник для высших учебных заведений. 2015

**Интернет ресурсы:**

1. Википедия – интернет энциклопедия. <http://ru.wikipedia.org>

2. Сайт Института психотерапии и клинической психологии <http://www.psyinst.ru/library>

3. Библиотека психологических тестов <http://www.grandars.ru>

4. <http://www.iprbookshop.ru/69656.htm>

5. [https:// doi.org/10.12737/20779](https://doi.org/10.12737/20779).