Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Новосибирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

Кафедра теории и технологии социальной работы

Курсовая работа

По дисциплине: Психология

Тема: Особенности эмоционального реагирования у лиц с нарушением адаптации

Студентки Балуевой Марии Викторовны

Руководитель: Помуран Н.Н.

Новосибирск2013г

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ АДАПТАЦИИ

.1 Эмоции, эмоциональное реагирование, классификация эмоций

.2 Содержание и сущность адаптации, её нарушение

.3 Взаимосвязь эмоционального реагирования и нарушения адаптации

. ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ АДАПТАПЦИИ

.1 Качественные методы диагностики эмоционального реагирования у лиц с нарушением адаптации

.2 Методы психологического тестирования эмоциональной сферы у лиц с нарушением адаптации

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ВВЕДЕНИЕ**

Тема курсовой работы на сегодняшний день является актуальной, так как общественные преобразования последнего времени в нашей стране актуализировали проблемы социальной дезадаптации. Для повышения эффективности социальной работы с различными категориями граждан необходимо учитывать динамику развития общественных процессов, главным образом, реакцию потенциальных клиентов на те или иные события.

На современном этапе организация социальной работы происходит под влиянием существующих социальных проблем в обществе. В основном это проблемы социально-экономической и политической нестабильности в современной России. Именно они в большинстве своём являются причиной нарушения адаптации клиента.

Деятельность социальной работы должна строиться с учётом психологических особенностей клиента. Данное исследование актуально, так как:

ѕ необходим детальный анализ самого явления эмоционального реагирования и выявление особенностей реагирования при дезадаптации;

ѕ требуется анализ проблемы внедрения и применения методик работы с лицами с нарушением адаптации.

Противоречие состоит в том, что социальная сфера нуждается в более детальном применении знаний об эмоциональном реагировании, но пока этому не уделяется должного внимания.

Цель работы - изучить особенности эмоционального реагирования и методы диагностики эмоционального реагирования у лиц с нарушением адаптации.

Объект исследования: эмоциональная сфера личности.

Предмет исследования: особенности эмоциональной сферы у лиц с нарушением адаптации.

Задачи исследования:

. Изучить понятия «эмоции», «эмоциональное реагирование», виды эмоций.

. Изучить сущность и содержание адаптации, и ее нарушение.

. Изучить взаимосвязь эмоционального реагирования и нарушения адаптации.

. Рассмотреть качественные методы диагностики эмоционального реагирования у лиц с нарушением адаптации.

. Охарактеризовать методы психологического тестирования эмоциональной сферы у лиц с нарушением адаптации.

Методы исследования:

ѕ наблюдение;

ѕ нестандартизированая беседа;

ѕ тест выявления степени выраженности депрессии Д. Бернса;

ѕ методик самооценки эмоций А. Уэссман и Д. Рикс;

ѕ цветовой тест М. Люшера.

# **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ АДАПТАЦИИ**

**.1 Эмоции, эмоциональное реагирование, классификация эмоций**

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенное отношение. Одни объекты и явления взывают у нас симпатию, другие, наоборот, отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие - безразличие. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают безразличны для нас. Эта своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется чувственным тоном ощущений.

Отношения к ним выражаются в таких сложных чувственных переживаниях как радость, горе, симпатия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представляют собой чувства или эмоции [9, с. 393].

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности [15, с. 9].

Эмоции - это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека [9, с. 394].

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека [9, с. 393].

Эмоциональное реагирование характеризуется знаком (положительные или отрицательные переживания), влиянием на поведение и деятельность (стимулирующее или тормозящее), интенсивностью (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), длительностью протекания (кратковременные или длительные), предметностью (степень осознанности и связи с конкретным объектом) [7, с. 16].

Нам представляется, что маркировка эмоционального реагирования тем или иным знаком в качестве постоянной его характеристики не оправдывает себя и лишь вводит людей в заблуждение. Положительными или отрицательными бывают не эмоции, а их влияние на поведение и деятельность человека, а также впечатление, которое они производят [14, с. 526].

Немаловажную роль играет понятие интенсивности эмоционального реагирования. Высокая степень положительного эмоционального реагирования называется блаженством. Например, человек испытывает блаженство, греясь у огня после долгого пребывания на морозе или, наоборот, поглощая холодный напиток в жаркую погоду. Для блаженства характерно, что приятное ощущение разливается по всему телу [7, с. 20].

Эмоциональное реагирование может быть различной длительности: от мимолетных переживаний до состояний, длящихся часы и дни. Как характеристику эмоционального реагирования рассматривают и предметность. Приятным или тягостным бывает нечто, нами ощущаемое, воспринимаемое, мыслимое. Так называемые беспредметные эмоции обычно тоже имеют предмет, только менее определенный (например, тревогу может вызвать ситуация в целом: ночь, лес, недоброжелательная обстановка) или неосознаваемый (когда настроение портит неуспех, в котором человек не может признаться). С последним положением можно поспорить. Бывает плохое настроение, которое трудно объяснить. А если мы не можем этого сделать, значит, мы не можем приурочить его к определенному предмету, объекту [7, с. 26].

До сих пор имеются большие трудности в выделении разных видов эмоционального реагирования, чему во многом способствует терминологическая неразбериха. По мнению В. К. Вилюнаса, это является свидетельством того, что «феноменологический материал, объяснить который призвана теория эмоций, не обладает отчетливо различимыми признаками, которые могли бы обеспечить некоторую единую изначальную его группировку и упорядочивание» .

Вилюнас отмечает, что можно выделить два основных подхода во взглядах на эмоциональное реагирование. В одном случае оно не является чем-то специфичным и, сопутствуя всякому психическому процессу, выполняет универсальную роль. В другом случае эмоциональное реагирование рассматривается как самостоятельный феномен, частный механизм реагирования и регуляции, означающий, что в нормальном протекании существования животного и человека произошли какие-то отклонения. Так же отмечено, что внутренние сигналы организма вызывают сдвиги эмоциональности в положительном или отрицательном направлениях в том случае, если они выходят за пределы обычных значений. Таким образом, нарушение внутреннего гомеостаза приводит к появлению эмоционального реагирования. А это свидетельствует в пользу того, что эмоциональное реагирование является самостоятельным феноменом [2, с. 96].

Эмоции - это психофизиологический феномен, поэтому о возникновении переживания человека можно судить как по самоотчету человека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения вегетативных показателей (частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания и т. д.) и психомоторики: мимике, пантомимике (позе), двигательным реакциям, голосу [11, с. 463].

Особое внимание физиологическим проявлениям уделяли в своей теории эмоций У. Джемс и Г. Ланге, которые доказывали, что без физиологических изменений эмоция не проявляется. Так, Джемс пишет: «Я совершенно не могу вообразить, что за эмоция страха останется в нашем сознании, если устранить из него чувства, связанные с усиленным сердцебиением, коротким дыханием, дрожью губ, с расслаблением членов, «гусиной» кожей и возбуждением во внутренностях. Может ли кто-нибудь представить себе состояние гнева и вообразить при этом тотчас же не волнение в груди, прилив крови к лицу, расширение ноздрей, стискивание зубов и стремление к энергичным поступкам, а, наоборот, расслабленные мышцы, ровное дыхание и спокойное лицо? Автор, по крайней мере, безусловно не может этого сделать [19].

Выраженность физиологических сдвигов зависит не только от интенсивности эмоционального реагирования, но и от его знака. Д. Лайкен приводит сводку экспериментальных данных об изменении вегетатики, в том числе и гормонов в крови, при различных эмоциональных состояниях. В частности, обнаружено, что при эмоциях стенического типа выделяется адреналин (эпинефрин), а при эмоциях астенического типа - норадреналин (норэпинефрин).

Однако изучение положительного эмоционального тона ощущений (удовольствия) затруднено, так как возникающие при этом изменения в организме чрезвычайно бедны. Приятные звуки не дают сколько-нибудь четких кожно-гальванических и сосудистых реакций, в отличие от неприятных звуков. Такие же результаты получены при использовании приятных и неприятных запахов.

Таким образом, одна и та же эмоция может сопровождаться у разных людей противоположными изменениями вегетатики, а, с другой стороны, разные эмоции могут сопровождаться одинаковыми вегетативными сдвигами [7, с. 40]. Наличие при выраженных эмоциональных переживаниях физиологических изменений дает основание рассматривать эмоциональные реакции как состояния. Однако в отличие от переживаний, дающих качественную и модальностную характеристику возникшей эмоциональной реакции, физиологические изменения такую возможность предоставляют не всегда [7, с. 46].

Выделяют следующие функции эмоций: коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее [20].

Выделяют три вида эмоций как формы переживания чувств: аффекты, настроения и собственно эмоции.

Аффект - это стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии. Именно аффекты по преимуществу связаны с шоками - потрясениями, выражающимися в дезорганизации деятельности. Дезорганизующая роль аффекта может отразиться на моторике, выразиться в дезорганизации моторного аспекта деятельности в силу того, что в аффективном состоянии в нее вклиниваются непроизвольные, органически детерминированные, реакции [32, с. 55].

Говоря о различных видах эмоциональных образований и состояний, нужно еще отметить настроение. Под настроением разумеют общее эмоциональное состояние личности, выражающееся в «строе» всех ее проявлений. Две основные черты характеризуют настроение в отличие от других эмоциональных образований. Эмоции, чувства связаны с каким-нибудь объектом и направлены на него: мы радуемся чему-то, огорчаемся чем-то, тревожимся из-за чего-то; но когда у человека радостное настроение, он не просто рад чему-то, а ему радостно - иногда, особенно в молодости, так, что все на свете представляется радостным и прекрасным. Настроение не предметно, а личностно, - это, во-первых, и, во-вторых, - оно не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние [11, с. 69].

Эмоции - это выражение в осознанном переживании отношения человека к миру. Опредмеченность чувств находит себе высшее выражение в том, что сами эмоции дифференцируются в зависимости от предметной сферы, к которой они относятся [2, с. 105].

**1.2 Содержание и сущность адаптации, её нарушение**

адаптация эмоциональный реагирование психологический

Термин «адаптация» происходит от позднелатинского adaptatio - прилаживание, приспособление. Впервые был введен Г. Аубертом и активно употребляется в медицинской и психологической литературе. В широком смысле адаптация понимается, как свойство организма приспосабливаться к действию факторов окружающей среды [3, с. 10].

Адаптация - процесс вхождения в согласие с внешним миром, с одной стороны, и со своими собственными уникальными психологическими характеристиками - с другой, что подразумевает способность распознавать субъективные образы, образы внешнего мира, а также умение эффективно воздействовать на среду [4, с. 101].

В зависимости от того, какой уровень взаимодействия человека со средой рассматривает тот или иной автор, выделяют различные виды адаптации. Так при изучении биологической адаптации в центре внимания находятся изменения в обмене веществ и функциях органов соответственно жизненному значению раздражителей. Физиологическая адаптация касается перестройки соответствующих систем организма. Психологическая адаптация раскрывается как приспособление к условиям и задачам на уровне психических процессов. Под социальной адаптацией понимается постоянный процесс введения индивида в общество, процесс приспособления индивида к условиям среды социальной, а также результат этого процесса [17, с. 296].

Поскольку социальная адаптация - это включение индивида или группы в социальную среду, приспособление их к соответствующим правилам, системе норм и ценностей, практике и культуре организации, то социальная дезадаптация - это нарушение процесса социального развития, социализации индивида. Признаки социальной дезадаптации - нарушение норм морали и права, асоциальные формы поведения и деформация системы ценностных ориентации, утрата социальных связей, резкое ухудшение нервно-психического здоровья, увеличение ранней подростковой алкоголизации, склонность к суициду [17,с. 328].

Дезадаптация приводит к нарушению взаимодействия со средой, усугублению проблемной ситуации и сопровождается межличностными и внутриличностными конфликтами.

Диагностическими критериями дезадаптации являются нарушения в профессиональной деятельности и в межличностной сфере, а также реакции, выходящие за пределы нормы и ожидаемых реакций на стресс (агрессия, депрессия, аутизм, тревожность и др.).

Эти критерии находят свое отражение в различных определениях дезадаптивного поведения, например в кратком словаре-справочнике «Отклоняющееся поведение молодежи» дезадаптация определяется как «поведение, неадекватное нормам и требованиям ближайшего окружения» [8, с. 252].

Причинами возникновения состояния дезадаптированности являются:

ѕ пережитый психосоциальный стресс;

ѕ пережитые экстремальные ситуации - травматические ситуации, в которых человек участвовал непосредственно как свидетель, если они были связаны с восприятием смерти или реальной ее угрозы, тяжелых травм и страданий других людей (или своей собственной), испытывая при этом интенсивный страх, ужас, чувство беспомощности (подобные ситуации вызывают особое состояние - посттравматическое стрессовое расстройство);

ѕ неблагополучное включение в новую социальную ситуацию или нарушение устоявшихся взаимоотношений в группе [4, с. 98].

Однако, социальная дезадаптация - процесс обратимый, поэтому, по мнению многих ученых и практиков, можно не только предупреждать отклонения в социальном развитии детей и подростков, но и управлять процессом ресоциализации социально дезадаптированных детей и подростков [17, с. 340].

**1.3 Взаимосвязь эмоционального реагирования и нарушения адаптации**

Выше уже было отмечено, что нарушение адаптации происходит в сложной взаимосвязи человека с окружающей средой. Дезадаптация нередко встречается в самом раннем возрасте. Характеризуется условиями чаще асоциальной и дезорганизованной семьи с постоянными противоречиями по своей направленности конфликтными отношениями. В таких семьях наблюдается привычное разрешение ссор через драки, конфликтно-возбудимые формы эмоционального реагирования с культивированием жестокости, агрессивности. Такие ситуации вызывают у ребенка пассивность, тоску и недовольство собой, чувство разочарованности в других**.** В дальнейшем это проявляется в виде поведении избегания, ощущения беспомощности, тревоге, страхе критического отношения к себе [7, с. 328].

Под жестокостью обычно понимают морально психологическую черту личности, которая проявляется в бесчеловечном, грубом, оскорбительном отношении к другим людям, причинении им боли и даже в посягательстве на их жизнь. Жестокие люди невыносимы в семье, тяжелы в трудовом коллективе. Жестокость - уродливое порождение инстинкта самосохранения, искаженного стремления к самоутверждению, недостатков воспитания, особенно в детские годы [7, с. 426].

Агрессивность - это готовность к поведению агрессивному. Ее уровни определяются как научением в процессе социализации, так и ориентацией на культурно-социальные нормы, важнейшие из коих - нормы социальной ответственности и нормы возмездия за акты агрессии. Важная роль принадлежит и ситуативным переменным [22].

Агрессия или агрессивное поведение - специфическая форма действий человека, характеризующихся демонстрацией превосходства в силе в силе или применением силы по отношению к другому человеку или к группе лиц, которым субъект стремиться причинить ущерб [5, с.25].

Согласно фрустрационной теории, агрессия - это не автоматически возникающее в недрах организма влечение, а следствие фрустрации, т. е. препятствий, возникающих на пути целенаправленных действий субъекта, или же ненаступление целевого состояния, к которому он стремился. По этой теории, агрессия всегда является следствием фрустрации, а фрустрация всегда ведет к агрессии, что впоследствии получило лишь частичное подтверждение. Так, инструментальная агрессия не является следствием фрустрации [22]. Фрустрация - это психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса. Проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффективность деятельности при этом существенно снижается. Уровень фрустрация зависит:

ѕ от силы, интенсивности фрустратора - причины, вызывающей фрустрацию;

ѕ от состояния функционального человека, попавшего в ситуацию фрустрационную;

ѕ от сложившихся при становлении личности устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности.

Фрустрация сопровождается гаммой в основном отрицательных эмоций: гневом, раздражением, чувством вины, пассивностью и пр. [21].

Гнев - чувство сильного возмущения, негодования. Понятие «гнев» синонимично понятиям «негодование», «возмущение», «злость» - это блокированная или неполная, а также лживая эмоция, которая ненатурально и сдавленно выражает страх. Многие выражают гнев, хотя на самом деле чувствуют обиду и боль. Это происходит потому, что гнев - более предсказуемая эмоция. Пассивность - это безынициативность, несамостоятельность, зависимость от инициативы извне, спонтанность. Сильно выраженную пассивность можно отнести к невротическим расстройствам личности, когда внутренний мир становится чрезвычайно запутанным. Наряду с пассивностью, эмоциональный фон дезадаптированного человека составляют следующие эмоции:

Тревога - это эмоциональное состояние острого внутреннего мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности. Выраженная тревога проявляется как тягостное неопределенное ощущение «беспокойства», «дрожания», «кипения», «бурления» в различных частях тела, чаще в груди, и нередко сопровождается различными сомато-вегетативными расстройствами (тахикардией, потливостью, учащением мочеиспускания, кожным зудом и т. п.). У маленьких детей вследствие неразвитости речи тревога может быть установлена на основании своеобразного поведения: беспокойный взгляд, суетливость, напряженность, плач или отчаянный крик при изменении ситуации. Дети постарше выражают жалобы следующим образом: «как-то не по себе», «неспокойно», «внутренняя дрожь», «нет покоя» [6, с. 286].

Тоска определяется как душевная тревога, соединенная с грустью, как уныние [23]. Тоска - сильное душевное томление, за которым стоит желание (или влечение) к обладанию чем-либо (или кем-либо), подпитываемое воспоминаниями из прошлого или мечтами из будущего. В тоскливом состоянии внимание по минимуму сосредоточено на возможностях, которые есть сейчас, и сильно акцентировано на том, что было в прошлом или на том, что могло бы быть в будущем [21]. Этот феномен называют избеганием.

Поведенческие нарушения проявляются по-разному, в зависимости от возраста дезадаптированного субъекта. Например, у детей младшего возраста поведенческая дезадаптация обычно проявляется в форме «срыва тормозных механизмов регуляции поведения», что сопровождается «расторможенностью» (повышенная бессмысленная двигательная активность, эмоциональное перевозбуждение, перепады настроения, резкие переходы к плаксивой вялости, апатии, заторможенности. У старшеклассников и взрослых людей дезадаптация часто проявляется в форме депрессии. В учебной деятельности эмоциональная дезадаптация выражается в резком ухудшении концентрации внимания, в снижении функций памяти, затрудненности речи, страхе перед контрольными работами и вопросами учителя, т.е. познавательные процессы фактически блокированы отрицательными эмоциями [3, с. 25].

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что нарушению адаптации сопутствуют такие виды эмоционального реагирования, как фрустрация, агрессия, гнев, тревога, пассивность, тоска и др.

Каждая из этих эмоций имеет ряд специфических особенностей, проявляющихся по-разному у разных людей.

**2. ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ АДАПТАЦИИ**

**.1 Качественные методы диагностики эмоционального реагирования у лиц с нарушением адаптации**

Социальный работник сталкивается с проблемами дезадаптации при работе со следующими категориями клиентов:

ѕ безработные;

ѕ наркозависимые (социальная дезадаптация таких больных проявляется в микросоциальной, семейной и трудовой сферах, имеется потребность в социальной опеке);

ѕ алкозависимые;

ѕ пенсионеры;

ѕ мигранты;

ѕ онкологические больные;

ѕ люди с ограниченными возможностями;

ѕ бывшие осуждённые, в т. ч. люди пожилого возраста;

ѕ проживающие в сельской местности (адаптация известных технологий к современным социальным условиям);

ѕ школьники [1, с. 252].

В деятельности социальной работы очень важным этапом является диагностика нарушения адаптации и диагностика эмоционального фона клиента. Качественные методы исследования - это методы, которые предполагают сбор информации в свободной форме; они фокусируются не на статистических измерениях, а опираются на понимание, объяснение и интерпретацию эмпирических данных, являются источником формирования гипотез и продуктивных идей. Задача методов качественных исследований - получить разведочные данные, а не количественное распределение мнений. В качественных методах для того, чтобы объяснить, интерпретировать понятия, используются не цифры, а слова. Другими словами, они отвечают не на вопрос «сколько», а на вопрос «что», «как» и «почему». Наиболее распространённым методом является наблюдение. Метод применяется, в основном, в большом коллективе, например, школьников, хотя применим к любой возрастной группе.

Наблюдения бывают сплошными, когда исследователя интересуют все особенности поведения, но чаще применяется выборочное, когда фиксируются только некоторые из них.

Использование метода наблюдения должно отвечать ряду требований. Это чётко поставленная цель, разработка схемы наблюдения (что видеть, как это фиксировать), систематичность наблюдения (в эпизодических наблюдениях можно выявить только случайные моменты, зависящие от сиюминутного состояния клиента и не показывающие закономерностей его развития), объективность наблюдения (описывается сам факт, а не его толкование наблюдателем) [24].

Использование метода наблюдения должно отвечать ряду требований. Это чётко поставленная цель, разработка схемы наблюдения (что видеть, как это фиксировать), систематичность наблюдения (в эпизодических наблюдениях можно выявить только случайные моменты, зависящие от сиюминутного состояния клиента и не показывающие закономерностей его развития), объективность наблюдения (описывается сам факт, а не его толкование наблюдателем).

В процессе первичного наблюдения регистрируются все исключительные случаи, т.е. такое поведение, которое так или иначе выделяет его из общей массы. Фиксируются резко выраженные эмоциональные реакции, характерные ответы и ошибки, темп работы, активность, отношение к успехам неудачам и т.д. [3, с. 28].

Путём наблюдения выделяются клиенты моторно-расторможенные, возбудимые, раздражительные, малоподвижные, эмоционально неустойчивые и с преобладанием определённого типа эмоций, социально смелые, легко вступающие в контакт, робкие, застенчивые и т.д. [15, с.25].

Более длительное наблюдение проходит чаще всего в учебных заведениях. При этом виде наблюдения рекомендуется проводить анализ выполнения учебных заданий: просмотр тетрадей, прослушивание ответов, а также учитывать динамику успеваемости. Результаты наблюдений оцениваются педагогом или психологом по семи шкалам в соответствии с показателями [3, с. 29]

Одним из качественных методов диагностики эмоционального реагирования является нестандартизированная беседа или интервью.

Метод нестандартизированной беседы - психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего.

В психологической беседе происходит прямое взаимодействие психолога и респондента в форме устного обмена информацией. Метод беседы широко применяется в психотерапии. Его также используют в качестве самостоятельного метода в консультативной, политической, юридической психологии.

В процессе беседы психолог, будучи исследователем, направляет, скрытно или явно, разговор, в ходе которого задаёт опрашиваемому человеку вопросы.

Существует два вида беседы: управляемая и неуправляемая.

В ходе управляемой беседы психолог активно контролирует течение разговора, поддерживает ход беседы, устанавливает эмоциональный контакт. Неуправляемая беседа происходит при большей в сравнении с управляемой отдаче инициативы от психолога респонденту. В неуправляемой беседе основное внимание уделяется предоставлению респонденту возможности выговориться, при этом психолог не вмешивается или почти не вмешивается в ход самовыражения респондента.

В случае и управляемой, и неуправляемой беседы от психолога требуется наличие навыка вербальной и невербальной коммуникации. Любая беседа начинается с установления контакта между исследователем и респондентом, при этом исследователь выступает как наблюдатель, анализирующий внешние проявления психической деятельности респондента. Основываясь на наблюдении, психолог осуществляет экспресс-диагностику и корректирует выбранную стратегию проведения беседы. На начальных этапах беседы основной задачей рассматривается побуждение исследуемого субъекта к активному участию в диалоге.

Важнейшим навыком психолога в ситуации беседы является умение устанавливать и поддерживать раппорт, соблюдая при этом чистоту исследования, избегая нерелевантных (мешающих получению достоверного результата) вербальных и невербальных влияний на субъект, которые могут способствовать активному изменению его реакций. К разрушению раппорта с респондентом или же к оказанию побочных внушений на респондента могут привести неосторожные высказывания со стороны психолога, выполненные, например, в форме приказов, угроз, нравоучений, советов, обвинений, оценочных суждений касательно сказанного респондентом, успокоений и неуместных шуток.

Беседы различаются в зависимости от преследуемой психологической задачи. Выделяют следующие виды:

ѕ Терапевтическая беседа.

ѕ Экспериментальная беседа (с целью проверки экспериментальных гипотез).

ѕ Автобиографическая беседа.

ѕ Сбор субъективного анамнеза (сбор информации о личности субъекта).

ѕ Сбор объективного анамнеза (сбор информации о знакомых субъекта).

ѕ Телефонная беседа.

Интервью относят как и к методу беседы, так и к методу опроса.

Выделяют два стиля ведения беседы, причём в её ходе один может сменять другой в зависимости от контекста.

Рефлексивное слушание - стиль ведения беседы, в котором предполагается активное речевое взаимодействие психолога и респондента.

Рефлексивное слушание используется с целью осуществления точного контроля правильности восприятия полученной информации. Использование данного стиля ведения беседы может быть связано с личностными свойствами респондента (к примеру, низкий уровень развитости коммуникативных навыков), необходимостью установить то значение слова, которое имел в виду говорящий, культурными традициями (этикет общения в культурной среде, к которой принадлежат респондент и психолог).

Три основных приёма поддержания беседы и контроля получаемой информации:

ѕ Выяснение (использование уточняющих вопросов).

ѕ Перефразирование (формулировка высказанного респондентом своими словами).

ѕ Словесное отражение психологом чувств респондента.

Нерефлексивное слушание - стиль ведения беседы, в котором используется лишь необходимый с точки зрения целесообразности минимум слов и техник невербальной коммуникации со стороны психолога.

Нерефлексивное слушание применяется в тех случаях, когда существует необходимость дать субъекту выговориться. Оно особенно полезно в ситуациях, где собеседник проявляет желание выразить свою точку зрения, обсудить волнующие его темы и где он испытывает трудности в выражении проблем, легко сбивается с мысли вмешательством психолога и ведёт себя закрепощённо в связи с разницей в социальном положении между психологом и респондентом [24].

**2.2 Методы психологического тестирования эмоциональной сферы у лиц с нарушением адаптации**

Для диагностики эмоциональной сферы у лиц с нарушением адаптации мы предлагаем использовать следующие методики: тест Дэвида Бернса, методику самооценки эмоциональных состояний А. Уэссман и Д. Рикс, цветовой тест М. Люшера.

Дэвидом Бернсом был составлен тест для выявления наличия и степени выраженности депрессии. Особую ценность методика имеет при выявлении скрыто протекающей депрессии (представлена в приложении Б).

Немаловажным является определение эмоциональных состояний клиента. В рамках нашей работы мы рассмотрим методику самооценки эмоциональных состояний А. Уэссман и Д. Рикс.

Методика, разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования.

Измерение в этой методике производится в десятибалльной (стеновой) системе.

Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени.

Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

К недостаткам вышеописанной методики можно отнести следующие:

ѕ Утверждения, включенные в 1-3 разделы, описывают эмоциональное состояние человека лишь в диапазоне понятий «тревога/спокойствие» и «подъем/депрессия», не отражая выраженность других эмоций, таких, например, как гнев, обида, разочарование, гордость и др.

ѕ Утверждения, составляющие 4 раздел, характеризуют в основном когнитивную сферу (убеждения человека, касающиеся его возможностей), а не сферу эмоций.

ѕ Обращает внимание различие в системе оценок утверждений, составляющих четыре разных раздела методики. Так, повышение оценок, присваиваемых утверждениям 1 раздела, отражает повышение степени психической адаптации испытуемого, при этом самая высокая оценка по этому разделу указывает на наивысший уровень психической адаптации. Однако во 2 и 3 разделах наивысшие значения присваиваются таким утверждениям («Порыв, не знающий преград, жизненная сила выплескивается через край» и «Сильный подъем, восторженное веселье»), которые отражают уже не столько состояние психической адаптации, сколько патологическое гипоманиакальное состояние. В этой связи общая шкала, получаемая при суммировании оценок по всем четырем разделам, представляется нелинейной: то время как низкие значения интегрального показателя свидетельствуют о выраженной психической дезадаптации, высокие значения интегрального показателя не могут трактоваться столь однозначно. Иначе говоря, интегральный показатель данной методики более чувствителен к состоянию психической дезадаптации, чем к состоянию адаптации.

При обработке определяют следующие показатели:

И1 -»Спокойствие - тревожность» (индивидуальная самооценка - И1 - равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получаются индивидуальные значения по показателям И2-И4).

И2 - «Энергичность - усталость».

ИЗ - «Приподнятость - подавленность».

И4 - «Чувство уверенности в себе - чувство беспомощности».

И5 - Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

И5 = И1 + И2 + ИЗ + И4, где

И1, И2, ИЗ, И4 - индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Интерпретация представляется следующим образом:

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов.

В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала «Спокойствие-тревожность»

Выше 5-6 баллов

В опросе испытуемый показывает преобладание «Спокойствия»: выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.

-6 баллов

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Спокойствие-тревожность» без явного преобладание одного из полюсов.

-4 балла

По самооценке испытуемого прогнозируется задерганность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала «Энергичность-усталость»

Выше 5-6 баллов

Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

-6 баллов

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Энергичность-усталость» без явного преобладание одного из полюсов.

-4 балла

Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала «Приподнятость-подавленность»

Выше 5-6 баллов

Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

-6 баллов

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Приподнятость-подавленность» без явного преобладание одного из полюсов.

-4 балла

Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала «Уверенность в себе - чувство беспомощности»

выше 5-6 баллов

Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

-6 баллов

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале «Уверенности-беспомощности» без явного преобладание одного из полюсов.

-4 балла

Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния

Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого.

Для оценки эмоциональных состояний чаще всего применяют цветовой тест Люшера.

Цветовой тест Люшера - психологический тест, относящийся к проективным методикам и изобретенный доктором Максом Люшером. Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Тест Люшера позволяет определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов [25].

По мнению Люшера, восприятие цвета объективно и универсально, но цветовые предпочтения являются субъективными, и это различие позволяет объективно измерить субъективные состояния с помощью цветового теста.

Процедура проведения теста проходит по одному из двух возможных вариантов: краткому или полному. При применении краткого варианта используется набор (таблица) из восьми цветов: серого (условный номер - 0), тёмно-синего (1), сине-зелёного (2), красно-жёлтого (3), жёлто-красного (4), красно-синего или фиолетового (5), коричневого (6) и чёрного (7).

Полный вариант цветового теста Люшера (« Клинический цветовой тест» ) состоит из восьми цветовых таблиц:

ѕ «серого цвета»;

ѕ «восьми цветов»;

ѕ таблица 7 форм, соответствующих цветам (исключая чёрный);

ѕ «четырёх основных цветов»;

ѕ «синего цвета»;

ѕ «зелёного цвета»;

ѕ «красного цвета»;

ѕ «жёлтого цвета»;

Таблица 8 цветов (повторный выбор).

Сама процедура тестирования состоит в упорядочивании цветов испытуемым по степени их субъективной приятности. Тестирование проводится при естественном освещении, однако недопустимо воздействие на таблицу цветов прямого солнечного света. Инструкция предусматривает просьбу отвлечься от ассоциаций, связанных с модой, традициями, общепринятыми вкусами и постараться выбирать цвета только исходя из своего личного отношения.

Поскольку выбор цвета основан на бессознательных процессах, он указывает на то, каков человек на самом деле, а не на то, каким он себя представляет или каким бы он хотел быть, как это часто случается при использовании опросных методов.

Результаты цветовой диагностики Люшера позволяют произвести индивидуальную оценку и дать профессиональные рекомендации о том, как можно избежать психологического стресса и физиологических симптомов, к которым он приводит. Кроме того, тест Люшера предоставляет дополнительную информацию для психотерапии.

Сторонники применения теста Люшера утверждают, что он позволяет провести быстрый и глубокий анализ личности на основе информации, полученной при простом ранжировании цветов [25].

При работе с клиентами очень важно знание и практическое применение методик выявления дезадаптации и особенностей эмоционального состояния клиентов. Для этого существует множество методик диагностики.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Для социального работника первую очередь важно изучение эмоционального фона клиента, его индивидуальных особенностей и адаптационных способностей.

Существует множество интерпретаций понятия эмоций. Одно из самых распространенных определений является следующее: эмоции - это состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражаемые прежде всего в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей.

Психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания смысла жизненного явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Непременные компоненты жизнедеятельности, могучее средство активизации сенсорно-перцептивной деятельности личности.

Наибольший интерес для изучения нам представляет эмоциональное реагирование при нарушении адаптации, так как оно имеет целый спектр особенностей.

Адаптация наступает при достижении оптимального взаимоотношения между личностью и средой за счет конструктивного поведения.

Эмоциональное реагирование при нарушении адаптации имеет ряд специфических черт. К ним относят следующие эмоции: тоска, отчуждение, пассивность, страх, агрессия и др. Крайним негативным выражением эмоциональной реакции при дезадаптации является депрессия.

Социальный работник при работе с клиентами очень часто встречается с нарушением адаптации, так как этот процесс охватывает множество категорий людей. В практической деятельности социальной работы основным компонентом на начальной стадии является диагностика и выявление дезадаптации, после чего происходит детальное изучение эмоциональных реакций клиента. Существует множество методик для диагностики дезадаптации и эмоций.

Это позволяет сделать деятельность социального работника более компетентной, эффективной и толерантной по отношению к клиенту.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1 Александрова О. Н., Психология социальной работы / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Васильева Н. Л. и др. Под общей редакцией М. А. Гулиной. - СПб.: Питер, 2009. - 352 с.

Вилюнас В. К. Психология эмоций. Тексты / Под редакцией В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. - М.: 2003. - 288 с.

Воднева Г. Д. Адаптация к школе. Диагностика, предупреждение и преодоление дезадаптации: методическое пособие / Г. Д. Воднева - Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. - 46 с.

Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. - М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России» , 2009. - 198 с.

Зинченко В.П Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Педагогика-Пресс, 2007. - 440 с.

6 Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард - СПб.: Питер, 2002. - 464с.

7 Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин - СПб.: Питер, 2001.- 752 с.

Крысько В. Г. Психология и педагогика / В. Г. Крысько - ОМЕГА-Л Москва, 2006.- 352с.

Маклаков А. Г. М15 Общая психология: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2008. - 583 с.

Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых - М.: Издательствово Эксмо, 2005. - 992 с.

Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов - Центр ВЛАДОС, 2003. - 688 с.

12 Павленок П. Д. Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности/ П. Д. Павленок, М. Я. Руднева <http://www.goodreads.com/author/show/4886850.\_> Москва: Издательско-торговая корпорация Дашков и Ко , 2006. - 596 с.

13 Рубинштейн С.Л. Основы психологии / С. Л. Рубинштейн - Питер, 2002. - 720с.

Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко - «Феникс» Ростов-на-Дону 2000 - 672с.

15 Фадина Г.В. Диагностика и коррекция задержки психического развития детей старшего дошкольного возраста / Г.В. Фадина. Балашов: -» Николаев» , 2004. - 68 с.

Фресс П. Эмоциогенные ситуации. Экспериментальная психология / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. - М.: Прогресс, 2005. С.133-142 (с сокращ.)

17 Холостова Е. И. Технологии социальной работы / Е. И. Холостова - М.: ИНФРА-М - 2001.- 400 с.

Хомская Е. Д. Нейропсихология / Е. Д. Хомская - СПб.: Питер, 2005. - 496с.

19 Электронная библиотека [В. Н. Дружинина «Психология в гуманитарном вузе»]/ Режим доступа: <http://bibliotekar.ru/psihologia-2/65.htm>.

Электронный журнал [«Виды и роль эмоций в жизни человека»] / Режим доступа: <http://hippocrate.info/lib/emotions.htm>.

Электронный словарь [С. Ю. Головин «Словарь практического психолога» ] / Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/25>.

Электронный словарь [Д. В. Жмуров «Словарь терминов агрессии»] / Режим доступа: <http://www.vocabulum.ru/word/36/>.

Электронный словарь [«Толковый словарь русского языка»] / Режим доступа: <http://www.ozhegov.org/>.

Электронный журнал [Южно-Российский исследовательский центр «Фактор» «Методы качественных исследований»] / Режим доступа: <http://opros-center.info/method03.htm>.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение А**

Наблюдение. Таблица критериев школьной адаптации

1-я шкала - учебная активность.

- активно работает на уроке, часто поднимает руку, отвечает правильно.

- на уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются.

- редко поднимает руку, но отвечает верно.

- часто отвлекается, не слышит вопроса, активность кратковременная.

- пассивен на уроке, даёт отрицательные ответы.

- учебная активность отсутствует полностью.

-я шкала - усвоение программных материалов.

- правильное и безошибочное выполнение учебных заданий.

- единичные ошибки.

- нестабильная успеваемость, перепады правильных ответов.

- плохое усвоение материалов по одному из предметов.

- частые ошибки, неаккуратность в выполнении заданий, много исправлений, зачёркиваний.

- плохое усвоение программных материалов, грубые ошибки и их большое количество.

-я шкала - поведение на уроке.

- добросовестное выполнение требований учителя, дисциплинированность.

- выполняет требования учителя, но иногда отвлекается от уроков.

- часто разговаривает с товарищами, не собран.

- скован на уроке, напряжён, отвечает мало.

- выполняет требования частично, вертится, разговаривает.

- преобладают игровые интересы, на уроке занимается посторонними делами.

-я шкала - поведение на перемене.

- высокая игровая активность, охотно участвует в игровых делах.

- малая степень активности, предпочитает занятия в классе с кем-либо одним из ребят.

- активность ребёнка ограничивается занятиями типа: делает уроки, моет доску, убирает класс.

- не может найти себе никакого применения, переходит из одной группы детей в другую.

- пассивен, избегает других.

- часто нарушает нормы поведения.

-я шкала - взаимоотношения с одноклассниками.

- общителен, легко контактирует с детьми.

- мало инициативен, но легко вступает в контакт, если к нему обращаются.

- сфера общения ограничена, общается только с некоторыми.

- предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт.

- замкнут, изолирован от других.

- проявляет негативизм по отношению к другим детям.

-я шкала - отношение к учителю.

- проявляет дружелюбие по отношению к учителю, часто с ним общается.

- дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять его требования.

- старательно выполняет требования учителя, но за помощью часто обращается к одноклассникам.

- выполняет требования учителя формально, стараясь быть незамеченным.

- избегает контакта с учителем, при общении с ним теряется, плачет.

- общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, плачет при любых замечаниях.

-я шкала - эмоции.

- хорошее настроение, часто улыбается.

- спокойное эмоциональное состояние.

- эпизодически проявляется снижение настроения (цикличность).

- отрицательные эмоции преобладают.

- депрессивное настроение.

- агрессия.

Результаты наблюдения с помощью данных оценочных шкал сводятся в таблицу.

Карта школьной адаптации

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО | Учебная активность | Усвоение программного материала | Поведение на уроке | Поведение на перемене | Отношение к учителю | Эмоции | Общий балл |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

В списке отмечаются клиенты, имеющие самые низкие показатели по каждой из шкал. При этом уровень адаптации детей, суммарно набравших 28-35 баллов, можно отнести к высокому, 21-27 баллов - к среднему, менее 20 - к низкому.

**Приложение Б**

Тест Дэвида Бернса

Инструкция: «Под каждой римской цифрой выберите одно из предложенных утверждений, с которым Вы согласны».Ничего у меня не вызывает печали.

. Иногда я чувствую печаль.

. Я печалюсь постоянно и не могу прекратить этого.

. Я так печален и несчастен, что не могу сопротивляться этим чувствам.Я не ощущаю страха перед будущим.

. Я чувствую страх перед будущим.

. Я не предвижу ничего хорошего в будущем.

. Я знаю, что будущее страшно и ничего нельзя изменить.У меня не бывает провалов.

. Я чувствую, что у меня случаются провалы чаще, чем у других людей.

. При взгляде на прошлое я вижу много провалов.

. Я чувствую, что я полный неудачник.Я наслаждаюсь вещами так, как привык.

. Я не наслаждаюсь обычными вещами, как привык.

. Я не получаю наслаждения от чего-либо.

. Я скучаю или неудовлетворен во всем.У меня нет чувства вины.

. Я ощущаю вину большую часть времени.

. Я ощущаю себя полностью виноватым большую часть времени.

. Я чувствую вину всегда.Мне не кажется, что я наказан.

. Я чувствую, что могу быть наказан.

. Я ожидаю наказания.

. Я чувствую себя наказанным.Я не разочарован в себе.

. Я разочарован в себе.

. Я омерзителен себе.

. Я ненавижу себя.Мне не кажется, что я чем-либо хуже других.

. Я критикую себя за мои промахи и ошибки.

. Я критикую себя постоянно за мои неудачи.

. Я порицаю себя за все происходящее.Мне никогда не приходили мысли о самоубийстве.

. Я думал о самоубийстве, но никогда не сделал бы этого.

. Мне хотелось бы убить себя.

. Я убил бы себя, если бы решился.

Х Я не переживаю чаще, чем обычно.

. Я переживаю сейчас чаще, чем обычно.

. Я переживаю постоянно.

. Я постоянно плакал бы, но сейчас не могу, даже если сильно захочу.Я не раздражаюсь больше обычного.

. Я немного больше раздражен сейчас, чем обычно.

. Я могу быть полностью раздосадован и раздражен какое-то время.

. Я постоянно чувствую раздражение.Я не потерял интереса к людям.

. Я меньше интересуюсь людьми, чем обычно.

. Я потерял большую часть интереса к людям.

. Я потерял весь интерес к людям.Я принимаю решения так же четко, как всегда.

. Я откладываю принятие решения на больший срок, чем обычно.

. У меня сейчас большие трудности в принятии решений, чем раньше.

. Я совершенно не могу принимать решения.Мне не кажется, что я выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.

. Я беспокоюсь, что выгляжу несколько старше своих лет или непривлекательно.

. Мне кажется постоянно, что что-то изменяется во мне, делая меня все менее привлекательным.

. Я уверен, что выгляжу ужасно.Я работаю так же хорошо, как и раньше.

. Работа требует добавочных усилий от меня.

. Я должен заставить себя, чтобы что-нибудь сделать.

. Я не могу работать.Я сплю так же хорошо, как обычно.

. Я сплю несколько хуже, чем обычно.

. Сейчас я просыпаюсь на 1 -2 часа раньше и потом тяжело засыпаю.

. Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и не могу заснуть снова.Я устаю не больше, чем всегда.

. Я устаю сейчас быстрее.

. Я устаю почти от любой работы.

. Я устаю от всего.Мой аппетит такой же, как и был.

. Мой аппетит не так хорош, как раньше.

. Мой аппетит стал намного слабее.

. Ничто не вызывает у меня аппетита.Я немного потерял или вообще остался в прежнем весе.

. Я потерял более 2, 5 кг.

. Я потерял более 5, 0 кг.

. Я потерял более 7, 5 кг.Мое здоровье беспокоит меня не более, чем прежде.

. Меня беспокоят боли, проблемы с зубами и запоры.

. Меня беспокоят боли, проблемы с зубами и запоры и я долго думаю о них потом.

. Меня так беспокоит мое здоровье, что я не могу думать о чем-либо другом.У меня нет изменений в сексуальных интересах.

. Секс меня интересует меньше, чем раньше.

. Секс меня интересует намного меньше, чем раньше.

. Я потерял всякий интерес к сексу.

Анализ результатов. Обработка полученных результатов заключается в подсчете суммы цифр, соответствующих сделанным выборам.

-10 - состояние нормальное.

-16 - умеренное расстройство.

-20 - на грани клинической депрессии.

-30 - умеренная депрессия.

-40 - серьезная депрессия.

Больше 40 - экстремальная депрессия.

**Приложение В**

Методика А. Уэссман и Д. Рикс. Суммарная оценка состояний

Инструкция: «Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов». Спокойствие - тревожность

. Совершенное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.

. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.

. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.

. В целом уверен и свободен от беспокойства.

. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.

. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.

. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.

. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.

. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность - усталость

. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край. 9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.

. Много энергии, сильная потребность в действии.

. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.

. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.

. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.

. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.

. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.

. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.

. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию. Приподнятость - подавленность

. Сильный подъем, восторженное веселье.

. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.

. Возбужден, в хорошем расположении духа.

. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.

. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».

. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».

. Настроение подавленное и несколько унылое.

. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение унылое.

. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.

. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

Уверенность в себе - беспомощность

. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.

. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.

. Очень уверен в своих способностях.

. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши. 6. Чувствую себя довольно компетентным.

. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.

. Чувствую себя довольно неспособным.

. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.

. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.

. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.