

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕДМЕТА

### "ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОДИТЕЛЯ"

Распределение учебных часов по разделам и темам

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Введение в психофизиологию. Психика и деятельность человека.	2	2	-
Основные психофизиологические способности водителя. Роль восприятия, внимания, эмоций.	2	2	-
Психомоторика и деятельность водителя. Диагностика психомоторных способностей.	2	2	2
Психологические свойства личности и состояния в процессе деятельности водителя. Их диагностика и регуляция.	2	2	2
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	
<b>Итого</b>	<b>12,5</b>	<b>8,5</b>	<b>4</b>

## ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

### "ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОДИТЕЛЯ"

#### **Введение в психофизиологию. Психика и деятельность человека.**

Понятие психофизиологии. Мозг и основные психические процессы. Особенности формирования навыка вождения. Управление движением. Соотношение произвольной и непроизвольной регуляции. Рефлекторный контроль движения. Устойчивость навыка. Психические процессы в практике вождения автомобиля. Основные психофизиологические и психологические особенности и состояния, характерные для практики водителя.

## **Основные психофизиологические способности водителя. Роль восприятия, внимания, эмоций.**

Психофизиология восприятия. Системы восприятия и их роль в деятельности водителя. Опасности, связанные с неправильным восприятием дорожной обстановки. Зрительная система; поле зрения, острота зрения и зона видимости; периферическое и центральное зрение; факторы, влияющие на уменьшение поля зрения водителя. Роль других систем восприятия (слуховая, вестибулярная система, двигательная) и их значение в деятельности водителя; влияние скорости движения транспортного средства, алкоголя, медикаментов и эмоциональных состояний водителя на восприятие дорожной обстановки. Определение внимания и его виды. Модели внимания. Внимание и функциональное состояние человека. Причины отвлечения внимания во время управления транспортным средством. Способность сохранять внимание при наличии отвлекающих факторов; монотония; влияние усталости и сонливости на свойства внимания; способы профилактики усталости. Психофизиология эмоций, роль эмоций в деятельности водителя. Эмоциональные состояния (гнев, тревога, страх, эйфория, стресс, фрустрация).

## **Психомоторика и деятельность водителя. Диагностика психомоторных способностей.**

Формирование психомоторных навыков управления автомобилем; влияние возрастных и гендерных различий на формирование психомоторных навыков; простая и сложная сенсомоторные реакции, реакция в опасной зоне; факторы, влияющие на быстроту реакции. Диагностика психомоторных способностей: простой и сложной сенсомоторной реакции, работоспособности нервной системы, скорости переработки информации, психической вработываемости и устойчивости, процессов восприятия времени и пространства. Динамика и лабильность нервных процессов, диагностика и роль в деятельности водителя.

Психологические состояния в процессе деятельности водителя. Их диагностика и регуляция.

## **Психологические свойства личности и состояния в процессе деятельности водителя. Их диагностика и регуляция.**

Свойства личности и темперамент; влияние темперамента на стиль вождения; негативное социальное научение; понятие социального давления; влияние рекламы, прессы и киноиндустрии на поведение водителя.

Мотивация в деятельности водителя. Мотивация достижения успеха и избегания неудач; склонность к рискованному поведению на дороге; формирование привычек; ценности человека, группы и водителя.

Ложное чувство безопасности; влияние социальной роли и социального окружения на стиль вождения; способы нейтрализации социального давления в процессе управления транспортным средством. Представление об этике и этических нормах; этические нормы водителя; ответственность водителя за безопасность на дороге. конфликтные ситуации и конфликты на дороге; причины агрессии и враждебности у водителей и других участников дорожного движения. Диагностика психологических свойств и состояний характерных для деятельности водителя.

## Практические занятия

### Лабораторная работа №1

#### Исследование психофизиологических качеств водителя

**Цель работы:** определить психофизиологические качества водителя по параметрам реакций и критической частоты слияния мельканий.

#### Теоретические сведения.

Согласно представлениям И. П. Павлова, сила нервной системы (НС) характеризуется выносливостью нервных клеток, т. е. способностью их выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. Показателем силы является предел работоспособности, определяемый по той интенсивности раздражения, когда впервые возникают признаки запредельного торможения. Все применявшиеся в Павловских лабораториях приемы определения силы нервной системы у животных основаны именно на нахождении предела работоспособности. На рисунке 1 представлено два типичных примера графика времени реакции для представителей сильной и слабой нервных систем. Так, на правом графике видно постепенное уменьшение скорости реакции при возрастании интенсивности стимула. Это характерно для представителей сильной НС. На левом наблюдается уменьшение скорости реакции лишь до определенного уровня интенсивности.

Б. М. Теплов считал, что вопрос о связи силы нервной системы и чувствительности принципиально важен, так как он касается более широкого вопроса: можно ли считать слабый тип нервной системы «плохим» или неполноценным. Проведенные им исследования показывают, что у слабой нервной системы есть и положительные (высокая чувствительность), и отрицательные (малая выносливость) стороны. То же относится и к сильной нервной системе.

В. Д. Небылицын писал, что такое положительное свойство слабой нервной системы, как высокая чувствительность, позволяет дать хотя бы частичный ответ о биологической целесообразности существования такого типа нервной системы и механизмах его приспособления.

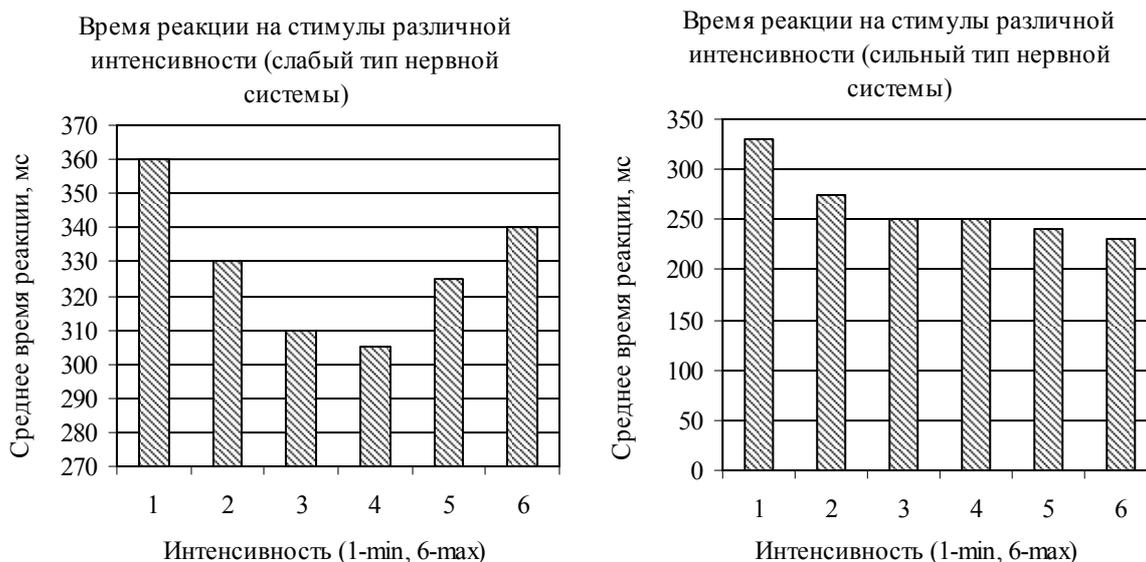


Рис.1. Время реакции на стимулы различной интенсивности у лиц со слабой и сильной нервной системой

Помехоустойчивость – это показатель, который отражает, насколько сильно могут сказываться на выполнении деятельности человека отвлекающие факторы. Считается, что помехоустойчивость также является одним из показателей, отражающих силу или слабость нервной системы. Принято считать, что люди, у которых время реакции при наличии отвлекающих факторов практически не меняется или даже уменьшается (по сравнению с простой зрительно-моторной реакцией), обладают, скорее всего, сильной нервной системой, и, наоборот, обладатели слабой нервной системы, скорее, будут реагировать увеличением скорости реакции на различного рода помехи.

Для оценки свойств НС также применяют теппинг-тест. Теппинг-тест также отражает функциональное состояние двигательной сферы. Таким образом, можно оценить общую работоспособность человека: при слабой НС утомление вследствие физического и психического напряжения возникает быстрее, чем при сильной. Данный тест применяется для оценки свойств лабильности НС, т. е. способности нервных клеток быстро переходить от состояния торможения к возбуждению и наоборот, и для определения скоростных возможностей двигательного анализатора. Тип графика, получаемого на основе изменения частоты нажатий, позволяет предположить наличие сильного или слабого типа НС у испытуемого. Падение частоты, проявляющееся в снижении кривой, является показателем слабого типа. Отсутствие уменьшения частоты и ее возрастание свидетельствуют о сильном типе.

Следовательно, сила нервной системы отражает способность нервных клеток выдерживать, не переходя в тормозное состояние, либо очень сильное, либо длительно действующее, хотя и не сильное, возбуждение. Слабая нервная система, однако, обладает повышенной чувствительностью, или высокой

сенситивностью, способностью различать сверхслабые сигналы. Сильная нервная система, будь то учеба или какой другой вид деятельности, обычно работает не в полную силу. Чтобы сильная нервная система включилась, необходимо создавать ситуации повышенной мотивации. Для слабой нервной системы повышенная мотивация может привести к запредельному торможению и ухудшению результатов. У носителей слабой нервной системы выше риск развития эмоциональных срывов под воздействием сильных раздражителей.

**Оборудование:** аппаратно-программный комплекс «АПК Аналитик Авто»

**Ход работы.** Включить аппаратно-программный комплекс «АПК Аналитик Авто», запустить программу. В главном окне программы выберете вкладку «Психофизиологические тесты». Затем в окне выбора тестов отметьте галочкой тесты №№ 1–3, 8–13.



Рис. 2. Главное окно программы «АПК Аналитик Авто»

Выполните тесты:

- определение времени простой сенсомоторной реакции на световой сигнал рукой;
- определение времени простой сенсомоторной реакции на световой сигнал ногой;
- определение времени простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал рукой;
- определение времени простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал ногой;
- определение времени реакции выбора;

- теппинг-тест рукой;
- теппинг-тест ногой;
- определение критической частоты слияния мельканий;
- определение критической частоты различения мельканий.

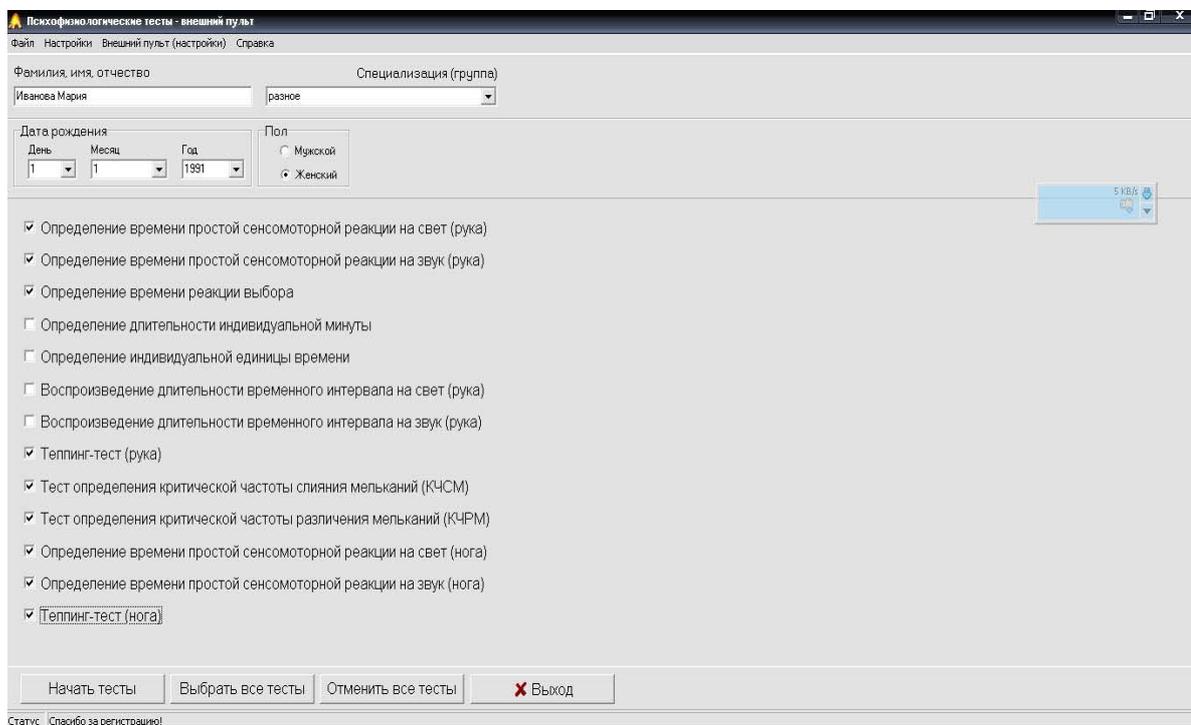


Рис. 3. Окно программы выбора психофизиологических тестов в режиме с внешним пультом

Для выполнения психофизиологического тестирования с пультом выберите соответствующий раздел в меню программы и включите внешний пульт нажатием верхней кнопки на нем (должен загореться зеленый светодиод на задней стенке пульта), затем нажмите кнопку «Начать тесты». Если были выбраны какие-либо тесты и соединение с пультом установлено, то внизу открывшегося окна должна появиться соответствующая информация («Соединение с пультом успешно установлено. Порт подключения COMxx»), см. рис. 2.

Запуск соответствующих тестов возможен как с клавиатуры компьютера, так и с нажатия левой кнопки пульта. Фиксация нажатий и временных интервалов осуществляется нажатием правой кнопки пульта.

#### *ТЕСТ «Определение времени простой сенсомоторной реакции на свет рукой»*

Простая сенсомоторная реакция – элементарный вид произвольной реакции. Ее величина имеет наибольшее значение там, где человеку необходимо реагировать на какой-либо сигнал. Время простой сенсомоторной реакции зависит от вида сигнала, типа ответа, направленности внимания, установки, психического состояния испытуемого, а также от более

устойчивых индивидуальных особенностей. Время простой сенсомоторной реакции можно успешно развивать.

Для начала теста откройте соответствующий раздел в меню программы и нажмите левую кнопку на пульте АПК. Технология исследования оценки времени простой сенсомоторной реакции на свет рукой заключается в подаче светового стимула в аппаратную часть АПК (трубу) и непосредственно на внешнем пульте, при предъявлении данного стимула испытуемому необходимо как можно быстрее нажать правую кнопку в нижней части пульта.

*ТЕСТ «Определение времени простой сенсомоторной реакции на свет ногой»*

Для начала теста откройте соответствующий раздел в меню программы и нажмите левую кнопку на пульте АПК. Поставьте ногу на педаль.

Технология исследования оценки времени простой сенсомоторной реакции на свет ногой заключается в подаче светового стимула в аппаратную часть АПК (трубу) и непосредственно на внешнем пульте, при предъявлении данного стимула испытуемому необходимо как можно быстрее нажать на педаль.

*ТЕСТ «Определение времени простой сенсомоторной реакции на звук рукой»*

Технология исследования оценки времени простой сенсомоторной реакции на звук рукой заключается в подачи звукового стимула через внешний пульт, при предъявлении звука испытуемому необходимо как можно быстрее нажать правую кнопку в нижней части пульта.

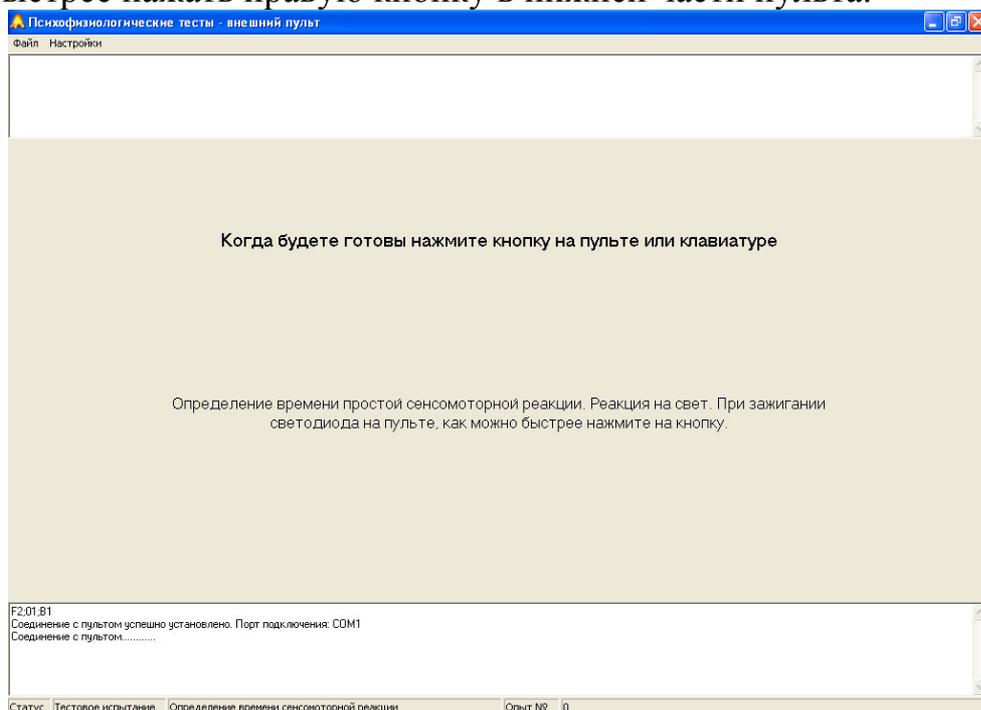


Рис. 4. Окно теста определение времени простой сенсомоторной реакции программы АПК «Аналитик Авто»

*ТЕСТ «Определение времени простой сенсомоторной реакции на звук ногой»*

Технология исследования оценки времени простой сенсомоторной реакции на звук ногой заключается в подаче звукового стимула через внешний пульт, при предъявлении звука испытуемому необходимо как можно быстрее нажать на педаль.

*ТЕСТ «Определение времени реакции выбора»*

Время реакции выбора является одним из вариантов сложной сенсомоторной реакции, так как необходимо дифференцировать сигнал (на один сигнал надо реагировать, а на другой нет). Это приводит к увеличению времени реагирования за счет «центральной задержки», то есть времени уходящего на дифференцировку сигнала, на припоминание того, как именно следует реагировать на тот или иной сигнал. Выделить «центральную задержку» из времени сложной реакции можно путем вычитания времени простой реакции, измеренной у одного и того же человека. Время «центральной задержки» больше у лиц со средней силой нервной системы и меньше у лиц с сильной нервной системой.

Технология исследования оценки времени выбора заключается в подаче световых стимулов красного и зеленого цвета в аппаратную часть АПК (трубу) и на внешний пульт (для удобства), при предъявлении стимулов красного цвета испытуемому необходимо как можно быстрее нажимать правую кнопку в нижней части пульта.

*Теппинг-тест рукой*

Использованная для данного опыта методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Тест позволяет определять максимальную частоту движений и свойства нервной системы. Полученные в результате обработки экспериментальных данных варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на три типа:

- выпуклый тип: темп нарастает до максимального в первые 10–15 секунд работы; в последующем, к 25–30 секунде, он может стать ниже исходного уровня. Этот тип свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;
- ровный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Данный тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;
- нисходящий тип: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

В теппинг-тесте испытуемому необходимо быстро нажимать правую кнопку внешнего пульта в течение одной минуты.

### *Теппинг-тест ногой*

Данный тест, в отличие от предыдущего, позволяет определить динамику максимального темпа движения нижних конечностей, что особенно важно для спортивной деятельности.

В теппинг-тесте ногой испытуемому необходимо быстро нажимать педаль ногой в течение одной минуты. Система подсчитывает количество нажатий в шести 10-секундных интервалах.

### *ТЕСТ «Определение критической частоты слияния мельканий (КЧСМ)»*

КЧСМ рассматривается как показатель функциональной лабильности зрительной сенсорной системы и ЦНС в целом в процессе восприятия и переработки информации. Показателем лабильности по Н. Е. Введенскому является максимальное число потенциалов действия, которое возбудимая ткань способна генерировать в 1 с в соответствии с ритмом раздражения. Определение КЧСМ позволяет оценивать динамику работоспособности и утомление организма. Этот метод находит свое применение для оценки функционального состояния благодаря большой информативности и надежности.

Определение КЧСМ осуществляется с помощью раздражителя, подаваемого с аппаратной составляющей АПК (трубы) и/или внешнего пульта. Во время выполнения теста происходит постепенное увеличение мельканий стимула. Испытуемому необходимо отметить нажатием правой кнопки пульта частоту, при которой он не различает отдельные мелькания (частота слияния), вычисляются средние значения частот. АПК позволяет определить КЧСМ для красного, синего или зеленого цвета, предъявляемых через трубу и для красного и зеленого цвета, предъявляемых через внешний пульт (выбор цвета осуществляется в меню настройки программы).

Примечание: для лиц страдающих астигматизмом для упрощения работы с трубой возможно расширения видимого отверстия. Для этого необходимо открутить крышку трубы и вытащить блестящий отражатель. После этого крышку нужно прикрутить обратно.

### *ТЕСТ «Определение критической частоты различения мельканий (КЧРМ)»*

Определение КЧРМ осуществляется с помощью раздражителя, подаваемого с аппаратной составляющей АПК (трубы) и/или внешнего пульта. Испытуемому необходимо отметить нажатием правой кнопки пульта частоту, при которой он начинает различать отдельные мелькания (частота различения), вычисляются средние значения частот.

Результаты работы программы (файлы с интерпретацией результатов формата MS Word, RTF, MS WordPad текстовый, TXT, таблицы MS Excel и текстовые файлы – таблицы формата csv) записываются в директорию

установки программы в подпапку «Психофизиологические тесты (Внешний пульт) – результаты».

По результатам теста заполните протокол.

Протокол

Норма	Параметры	Результаты	Оценка
0,26–0,32	Время реакции на свет (с)		
0,32–0,39	Время реакции на звук (с)		
0,26–0,32	Время реакции на свет ногой (с)		
0,32–0,39	Время реакции на звук ногой (с)		
0,12–0,28	Время реакции на движущийся объект РДО (с)		
0,33–0,43	Время реакции выбора (с)		
24–28	Критическая частота слияния мельканий (Гц)		
22–26	Критическая частота различения мельканий (Гц)		
54–63	Теппинг-тест (1-й 10 с интервал – количество нажатий)		
54–63	Теппинг-тест (2-й 10 с интервал – количество нажатий)		
54–61	Теппинг-тест (3-й 10 с интервал – количество нажатий)		
52–60	Теппинг-тест (4-й 10 с интервал – количество нажатий)		
51–60	Теппинг-тест (5-й 10 с интервал – количество нажатий)		
51–60	Теппинг-тест (6-й 10 с интервал – количество нажатий)		
54–63	Теппинг-тест ногой (1-й 10 с интервал – количество нажатий)		
54–63	Теппинг-тест ногой (2-й 10 с интервал – количество нажатий)		
54–61	Теппинг-тест ногой (3-й 10 с интервал – количество нажатий)		
52–60	Теппинг-тест ногой (4-й 10 с интервал – количество нажатий)		
51–60	Теппинг-тест ногой (5-й 10 с интервал – количество нажатий)		
51–60	Теппинг-тест ногой (6-й 10 с интервал – количество нажатий)		

Проанализируйте полученные данные и сделайте вывод. В выводе необходимо сделать заключение о свойствах нервной системы испытуемого.

**Выводы:**

---

---

---

---

---

---

**Лабораторная работа №2**

**Исследование психологических качеств водителя**

**Цель работы:** определить психологические качества водителя по параметрам реакций и критической частоты слияния мельканий.

Для тестирования личностных психологических качеств водителя рекомендуются следующие тесты:

- Тест “Прогноз” (Оценка нервно-психической устойчивости)
- Опросник Айзенка по определению темперамента
- Тест “Склонность к риску”
- Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) экстраверсии, интроверсии, нейротизма,
- Ситуативная тревожность (Спилбергер-Ханин),
- Личностная тревожность (Спилбергер-Ханин),
- Методика диагностики межличностных отношений Лири,
- ММРІ сокращенный вариант,
- Самооценка психических состояний Айзенка,
- Тест Стреляу,
- Шкала депрессии,
- Психологический тест Шмишека,
- Психологический тест Кеттелла,
- Психологический тест Шульте,
- Психологический тест САН (самочувствие, активность, настроение),
- Тест на исследование волевой саморегуляции.

Все вышеперечисленные тесты можно выполнять вручную (на бланках), однако в настоящее время существуют автоматизированные комплексы тестов. Все рекомендуемые тесты включает аппаратно-программный комплекс “АПК Аналитик Авто”. В данном комплексе тестирование может проводиться в двух режимах: пользовательский (вопрос - ответ), преподавательский (одновременно много вопросов – много ответов).

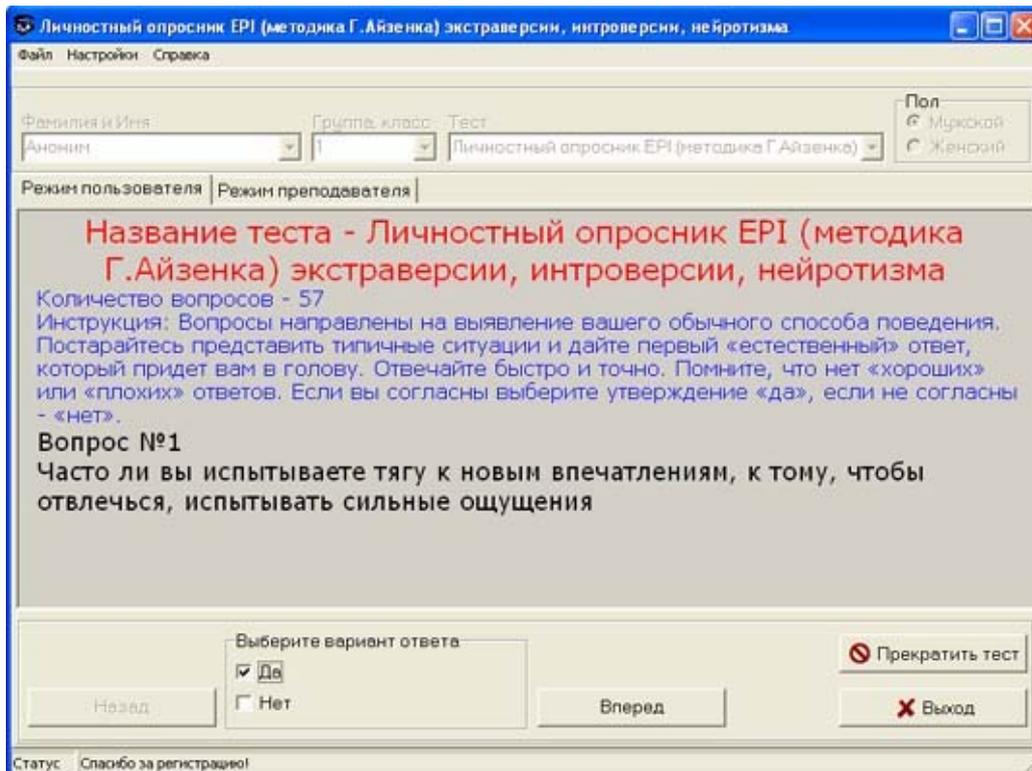


Рис. 5. Внешний вид программы для одного из тестов

После выполнения теста программой автоматически производится расчет результатов и их оценка. Формируется заключение, которое возможно вывести на печать.

### Опыт 1. Тест ММРІ сокращенный вариант (опросник Мини-мульти)

ММРІ был предложен американскими психологами в 40–50 годах. Адаптация была проведена в СССР в 60-х годах в институте им. В. Н. Бехтерева Ф. Б. Березиным и М. П. Мирошниковым. Опросник Мини-мульти содержит 71 вопрос, 11 шкал, из них 3 – оценочные. Первые 8 шкал являются базисными и оценивают свойства личности. Первая шкала измеряет свойство личности испытуемого с астено-невротическим типом. Вторая шкала говорит о склонности испытуемого к социопатическим вариантам развития личности. Пятая шкала в этом варианте опросника не используется, после четвертой шкалы следует шестая. Шестая шкала характеризует обидчивость испытуемого, его склонность к аффективным реакциям. Седьмая шкала предназначена для диагностики тревожно-мнительного типа личности, склонного к сомнениям. Восьмая шкала определяет степень эмоциональной отчужденности, сложность установления социальных контактов. Девятая шкала показывает близость к гипертимному типу личности, измеряет активность и возбудимость. Остальные 3 оценочные шкалы измеряют искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекции, вносимую чрезмерной осторожностью.

Выберете в программе “АПК Аналитик Авто” данный тест, прочитайте аннотацию и нажмите кнопку “вперед”. Прочитайте каждое утверждение и

проверьте Верно или Не верно оно к Вам. Отметьте выбранный ответ. После каждого ответа нажимайте кнопку “вперед”.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Личностный опросник ЕРІ (методика Г.Айзенка) экстраверсии, интроверсии, нейротизма**

Опросник предназначен для диагностики экстраверсии, интроверсии и нейротизма, включает также девять вопросов, составляющих «шкалу лжи». Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в один балл.

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

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

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

Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости

внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

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

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

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

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Ситуативная и личностная тревожность (Спилбергер-Ханин)**

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Заключение \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Методика диагностики межличностных отношений Лири

Методика создана Т. Лири (Т. Лиар), Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При исследовании межличностных отношений, социальных аттитюдов наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

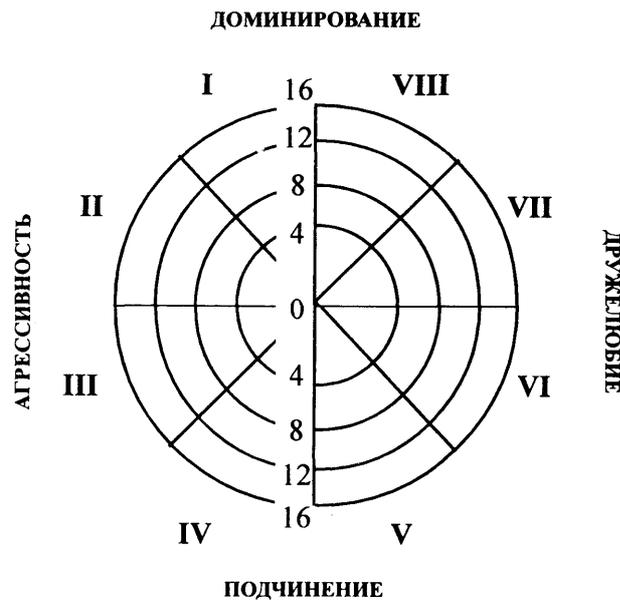


Рис. 6. Схема социальных ориентаций Т. Лири

Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей. Схема Тимоти Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют

вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности.

Заключение \_\_\_\_\_

---



---



---

### **Самооценка психических состояний Айзенка**

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тестирование может проводиться в двух режимах: пользовательский (вопрос - ответ), преподавательский (одновременно много вопросов – много ответов).

Заключение \_\_\_\_\_

---



---



---

### **Тест Стреляу**

Личностный опросник Я.Стреляу предназначен для исследования основных свойств нервной системы: силы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности нервных процессов, уравновешенности нервной системы по силе. В основу методики положена типология свойств нервной системы, разработанная И.П.Павловым.

Опросник может использоваться для исследования основных свойств нервной системы у взрослых людей (начиная с возраста 16 - 18 лет).

На сегодняшний день методика считается одной из самых надежных для исследования основных свойств нервной системы без использования инструментальных средств. Тест предназначен для исследования свойств нервной системы: силы процессов возбуждения и торможения, а также их подвижности. Тест содержит три шкалы, реализованные в виде перечня из 134 вопросов. Результат подсчитывается отдельно по каждой шкале.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Шкала депрессии**

Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Шкала оценки потребности в достижении**

Тест предназначен для определения уровня мотивации достижения (успеха, удачи) – стремления к улучшению результатов, неудовлетворенности достигнутым, настойчивости в достижении своих целей.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Тест Шмишека**

Тест Шмишека выявляет акцентуации личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно, личности, у которых основные черты ярко выражены, по результатам использования теста Шмишека будут “акцентуированными”. Термин “акцентуированные личности” занял место между психопатией и нормой. Выявленные по тесту Шмишека акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических, но в случае воздействия неблагоприятных факторов акцентуации могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. Тест Шмишека - Леонгарда содержит 10 шкал, в соответствии с десятью выделенными Леонгардом акцентуациями личностей и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить “да” или

“нет”. Минимальное значение каждой шкалы входящей в тест Шмишека - 0 баллов, максимальное - 24 балла. По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же на основании практического применения опросника считают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов черта характера является акцентуированной. Полученные данные могут быть представлены в виде “профиля личностной акцентуации”.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Тест Кеттелла**

Опросник Кеттелла является одним из наиболее распространенных анкетных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности как за рубежом, так и у нас в стране. Он разработан по руководством Р.Б. Кеттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений.

Отличительной чертой данного опросника является его ориентация на выявление относительно независимых 16 факторов (шкал, первичных черт) личности. Данное их качество было выявлено с помощью факторного анализа из наибольшего числа поверхностных черт личности, выделенных первоначально Кеттеллом. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты.

Существует 4 формы опросника: А и В (187 вопросов) и С и Д (105 вопросов). В России чаще всего используют формы А и С. Наибольшее распространение опросник получил в медицинской психологии при диагностике профессионально важных качеств, в спорте и научных исследованиях.

Опросник Кеттелла включает в себя все виды испытаний - и оценку, и решение теста, и отношение к какому-либо явлению.

Перед началом опроса испытуемому дается соответствующая инструкция, содержащая информацию о том, что должен делать испытуемый. Контрольное время испытания 25-30 минут. В процессе ответов на вопросы экспериментатор контролирует время работы испытуемого и, если испытуемый отвечает медленно, предупреждает его об этом. Испытание проводится индивидуально в спокойной, деловой обстановке.

Вопросы группируются по содержанию вокруг определенных черт, выходящих в конечном итоге к тем или иным факторам.

Результаты применения данной методики позволяют определить психологическое своеобразие основных подструктур темперамента и

характера. Причем каждый фактор содержит не только качественную и количественную оценку внутренней природы человека, но и включает в себя ее характеристику со стороны межличностных отношений. Кроме того, отдельные факторы можно объединить в блоки по трем направлениям:

Интеллектуальный блок: факторы: В - общий уровень интеллекта; М - уровень развития воображения; Q1 - восприимчивость к новому радикализму.

Эмоционально-волевой блок: факторы: С - эмоциональная устойчивость; О - степень тревожности; Q3 - наличие внутренних напряжений; Q4 - уровень развития самоконтроля; G - степень социальной нормированности и организованности.

Коммуникативный блок: факторы: А - открытость, замкнутость; Н - смелость; L - отношение к людям; Е - степень доминирования - подчиненности; Q2 - зависимость от группы; N - динамичность.

До некоторой степени эти факторы соответствуют факторам экстраверсии -интраверсии и нейтротизма по Айзенку, а так же могут быть интерпретированы с точки зрения общей направленности личности: на задачу, на себя, на других.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Тест “Прогноз” (Оценка нервно-психической устойчивости)**

При профилактике и диагностике эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами. Методика «Прогноз» особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Тест Шульте

Тест предназначен для исследования психического темпа, скорости ориентировочно-поисковых движений взора, для исследования объема внимания к зрительным раздражителям.

**Название теста - Тест Шульте**

Аннотация: Используется для исследования психического темпа, скорости ориентировочно-поисковых движений взора, для исследования объема внимания к зрительным раздражителям.

Инструкция: Нужно найти и кликнуть мышкой на все числа по порядку от 1 до 25 в пяти таблицах. Постарайтесь делать это как можно быстрее и без ошибок.

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

Рис.7. Окно теста Шульте

При прохождении тестирования нужно найти и кликнуть мышкой на все числа квадратной таблицы по порядку от 1 до 25. Это нужно делать как можно скорее и без ошибок.

Высокая оценка (время прохождения теста меньше 26,6 с.). Испытуемый имеет высокие скорость восприятия информации зрительной сенсорной системой, уровень произвольного внимания.

Норма (26,6 - 32,6 с.). Испытуемый имеет средние скорость восприятия информации зрительной сенсорной системой, уровень произвольного внимания.

Низкая оценка (время прохождения теста больше 32,6 с.). Испытуемый имеет низкие скорость восприятия информации зрительной сенсорной системой, уровень произвольного внимания.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_