

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО БРЯНСКИЙ ГАУ

ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ИНЖЕНЕРНОЙ ЭКОЛОГИИ

Агеенко Л. В.

ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

Методические указания по выполнению практической работы

Брянская область, 2020

УДК 159.9 (076)
ББК 88.52
А 23

Агеенко, Л. В. Оценка психических состояний личности: методические указания по выполнению практической работы / Л. В. Агеенко. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2020. – 16 с.

Методические указания написаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для высших учебных заведений. В них приведена методика оценки психических состояний, понятие психических процессов, состояний, свойств, классификация психических состояний.

Методические указания предназначены для студентов вузов, обучающихся по направлению «Техносферная безопасность», а также руководителям и специалистам, работающим в области охраны труда.

Рецензент: доцент кафедры БЖД и ИЭ, к.т.н. Панова Т.В.

Рекомендованы к изданию методической комиссией инженерно-технологического института Брянского государственного аграрного университета, протокол № 3 от 22.01. 2020 года.

© Брянский ГАУ, 2020
© Агеенко Л.В., 2020

Оценка психических состояний личности

Цель работы: изучить виды психических процессов, психические свойства и состояния, свойства нервной системы, характеристику особых психических состояний. Определение уровней таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Формирование компетенций: ОПК-4 (способностью пропагандировать цели и задачи обеспечения безопасности человека и окружающей среды); ОПК-5 (готовностью к выполнению профессиональных функций при работе в коллективе); ПК-10 (способностью использовать знание организационных основ безопасности различных производственных процессов в чрезвычайных ситуациях).

Содержание работы: характеристика нервной системы человека, видов психических состояний, свойств, процессов, психологические методы повышения безопасности труда. Изучить определения таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Ответить на вопросы теста-опросника, обработать результаты тестирования и определить свои уровни тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности.

Общие сведения: *Деятельность* – необходимое условие существования человеческого общества, форма активного отношения к окружающему миру. Формы деятельности многообразны. Они охватывают практические, интеллектуальные и духовные процессы, протекающие в быту, общественной, культурной, производственной, научной и других сферах жизни. Вся совокупность человеческой активности образует понятие *деятельность*.

Безопасность – это состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасностей.

Безопасность жизнедеятельности – это область знаний, в которой изучаются опасности, угрожающие человеку, закономерности их проявления и способы защиты от них.

Деятельность отличает человека от всего живого. Деятельностью занимаются все – дети, взрослые, старики. Поэтому безопасность имеет отношение ко всем людям.

«Человек есть мера всех вещей» (Протагор), - это значит, что человек имеет ценность не только как рабочая сила, которую нужно охранять в процессе трудовой деятельности. Человек сохраняет свою ценность независимо от своего конкретного местонахождения и выполняемых функций (отдых, быт, спорт, общественные обязанности и т.д.).

Под *окружающей средой* (средой обитания) понимается совокупность факторов (физических, химических, биологических, информационных, социальных), способных оказывать прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие на жизнедеятельность человека, его здоровье или его потомство.

Человек и среда обитания непрерывно находятся во взаимодействии, образуя постоянно действующую систему «человек - среда обитания» для передачи потоков вещества, энергии и информации. Эти потоки необходимы человеку для удовлетворения его потребностей в пище, воде, воздухе, солнечной энер-

гии, информации об окружающей среде и пр. Сам человек выделяет в пространство потоки энергии, созданной с его сознательной деятельностью, а также потоки вещества в виде отходов биологических процессов, потоки тепловой энергии и т.д.

В процессе эволюционного развития составляющие системы «человек-среда обитания» неоднократно менялись. На начальном этапе своего развития человек взаимодействовал с естественной окружающей средой - биосферой, которая является самодостаточной и может существовать и развиваться без участия человека. Все другие виды среды обитания, созданные человеком, самостоятельно развиваться не могут и после их возникновения обречены на старение и разрушение.

Техносфера – это глобальная совокупность орудий, объектов, материальных процессов и продуктов общественного производства или пространство, находящееся под воздействием производственной деятельности человека и занятые ее продуктами.

Социальная среда – это культурно-психологический климат, намеренно или непреднамеренно создаваемый самими людьми и слагающийся из влияния людей друг на друга, осуществляемого непосредственно, а также с помощью материального, энергетического, информационного воздействия. Социальная среда потребляет и генерирует все виды потоков, характерные для человека как личности, кроме того, он создает информационные потоки при передаче знаний, при управлении обществом, при сотрудничестве с другими общественными формациями.

Проблема психических состояний сводится к трем направлениям.

В первом направлении психическое состояние рассматривается как совокупность показателей психической сферы человека, характеризующих личность в данный момент времени. Так, Н.Д. Левитов определяет психическое состояние следующим образом: «Это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений деятельности, предшествующего состояния и психических свойств личности». Обосновывая такое толкование психического состояния, им затрагивается вопрос о термине «состояние», выделяется четыре значения этого термина:

- 1) временное положение, в котором кто-нибудь, что-нибудь находится;
- 2) звание;
- 3) наличие чего-либо (например, имущественный ценз);
- 4) готовность к действию.

И как отмечает автор: «Несомненно, только первое значение адекватно психическому состоянию». Таким образом, *психическое состояние* – временная (на каком-то отрезке времени) характеристика психической деятельности (функционирования психики).

Во втором направлении психическое состояние рассматривается как фон, на котором разворачивается психическая деятельность, уровень и направленность психической активности личности. Явление психического состояния выводится из понятия тонуса – «уровня активности пассивности нервно психиче-

ской деятельности». Психическим эквивалентом тонуса рассматривается психическое состояние как общий фон всей психической деятельности. Такой подход связан с представлениями о функционировании мозга, интегральным проявлением которого является уровень активации центральной нервной системы. Это объективная составляющая психического состояния. Вторая составляющая – это отношение субъекта (субъективная оценка значимости ситуации или предмета, на который направлено сознание человека), выражающееся в переживаниях человека, связанных с предметами или особенностями деятельности. В третьем направлении психическое состояние рассматривается как системная реакция психики человека на изменения условий. Наиболее полно и последовательно этот подход представлен Е.П. Ильиным. В основе жизнедеятельности живого организма лежат механизмы приспособления, целенаправленности и самосохранения. Если *психическое состояние* – неотъемлемая составляющая жизнедеятельности человека, то в его определении должны быть отражены закономерности реализации этих механизмов. Состояние как реакция – это причинно-обусловленное явление, реакция не отдельных систем или органа, а личности в целом. Е.П. Ильиным дается следующее определение психического состояния: «это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата». При этом выделяются психологическая сторона состояния – переживания и чувства, и физиологическая – изменение физиологических функций. Таким образом, можно сказать, что *психическое состояние как результат целостной приспособительной реакции личности в ответ на изменения внешних и внутренних условий, направленной на достижение полезного результата, проявляется в переживаниях и степени мобилизации функциональных возможностей*. В таком понимании психического состояния раскрывается содержательная сторона этого явления, дающая представление о принципах его детерминации.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

1. Изучить психические свойства и процессы, свойства нервной системы, виды психических состояний, общие сведения о психических состояниях человека.
2. Изучить характеристики особых психических состояний.
3. Изучить классификацию психических состояний.
4. Изучить инструкцию к тесту-опроснику.
5. Ответить на вопросы теста-опросника.
6. Обработать результаты тестирования.
7. Записать результаты обработки тестирования.

1. Свойства нервной системы

Свойства нервной системы - устойчивые особенности нервной системы, влияющие - при прочих равных условиях - на индивидуальные психологические особенности человека. Свойства нервной системы являются физиологической основой формально-динамической стороны поведения, образуя почву, на которой формируются различные формы поведения. Наиболее общее психологическое проявление свойств нервной системы - особенности темперамента человека, однако существуют корреляции и с индивидуальными особенностями познавательных процессов, формирования навыков и др. Свойства нервной системы были открыты И. П. Павловым и легли в основу типологии высшей нервной деятельности, разработанной в экспериментах с животными. Согласно его концепции, выделяются три основных свойства нервной системы:

- сила - способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбуждательных и тормозных процессах,
- подвижность - способность быстрого перехода от одного процесса к другому,
- уравновешенность - одинаковая выраженность нервных процессов торможения и возбуждения,
- лабильность - скорость возникновения и окончания нервных процессов,
- динамичность - способность мозговых структур быстро отвечать возбуждательными и тормозными процессами при формировании условных реакций,
- активированность - индивидуальный уровень активации процессов возбуждения и торможения.

В настоящее время свойства нервной системы можно представить в виде иерархии уровней:

- 1) элементарные (свойства отдельных нейронов);
- 2) комплексные (свойства различных структур мозга);
- 3) общемозговые (системные) свойства (т. е. свойства целого мозга).

Вопрос о связи свойств каждого уровня с особенностями психики, целостного поведения пока изучен мало.

Динамические особенности нервной системы, по большей степени генетически детерминированные, которые определяют индивидуальные различия в поведении при реагировании на воздействия физической и социальной среды.

Часто наблюдается значительное несовпадение результатов измерения свойств нервной системы в разных анализаторах. Это явление было названо **парциальностью**. Свойства нервной системы, отличающиеся в разных мозговых структурах, названы «частными», а представляющие собой «сверханализаторные» характеристики мозга – «общими».

2. Психологический статус человека

Свойства нервной системы в различных сочетаниях, или комбинациях образуют по И.П. Павлову 4 типа нервной системы, близких к типам темпера-

ментов, описанных Гиппократом, т.е. это сангвиники, флегматики, холерики и меланхолики.

Сангвиник - человек с большой силой нервных процессов, хорошо уравновешенных, значительно подвижных. Характеризуется высокой динамичностью. Он живой, подвижный, легко и быстро обучаемый, продуктивен в стрессе, не расположен к монотонной деятельности.

Флегматик - это сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы, - т.е. он характеризуется значительной силой и равновесием нервных процессов наряду с малой подвижностью. Он реагирует на все спокойно и медленно, не склонен к перемене окружения, не нуждается в быстрой смене впечатлений. Неожиданностей и перемен он не любит. Отличается низкой подвижностью и динамичностью нервной системы. Его непродуктивность в стрессе может привести к опасным ситуациям.

Холерик - это сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения над торможением. Такие люди отличаются большой жизненной энергией, но им не хватает самообладания. Холерик напорист, активен, но неуравновешен и конфликтен. Его нервная система отличается высокой подвижностью. Может принимать поспешные, необдуманные решения и создавать опасные ситуации.

Меланхолик характеризуются слабостью, как процессов возбуждения, так и торможения. Поэтому они часто пассивны, заторможены. Это люди чувствительные, легкоранимые, обидчивые, склонные к плохому настроению, болезненно реагирующие на любые прикосновения жизни. Нервная система отличается низкой подвижностью. В стрессе он недостаточно продуктивен.

В психической деятельности человека различают три основные группы компонентов: психические процессы, свойства и состояния.

Психические процессы составляют основу психической деятельности и являются динамическим отражением действительности. Без них невозможно формирование знаний и приобретение жизненного опыта.

Психические процессы подразделяются на:

- *познавательные* (ощущение, восприятие, мышление, память, воображение, речь);

- *эмоциональные* (эмоции, чувства, аффекты, стресс);

- *волевые* (борьба мотивов, принятие решений, постановка цели).

Психические свойства (качества личности) - это свойства личности или её существенные особенности, которые делятся на:

- интеллектуальные;

- эмоциональные;

- волевые (непосредственные внутренние побуждения к совершению конкретного действия для достижения поставленной цели деятельности);

- трудовые;

- моральные;

- направленность (сложное психическое свойство, представляющее собой относительно устойчивое единство потребностей, мотивов и целей личности, определяющих характер ее деятельности);

- характер (совокупность наиболее устойчивых психических черт, проявляющихся во всех видах межличностного взаимодействия человека и выражающих ее индивидуальное своеобразие);

- темперамент.

Психическое состояние - это относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека с внешней средой.

Психическое состояние отражает уровень психической активности, обусловленной функциональным состоянием мозга. Виды психических состояний представлены на рисунке 1.

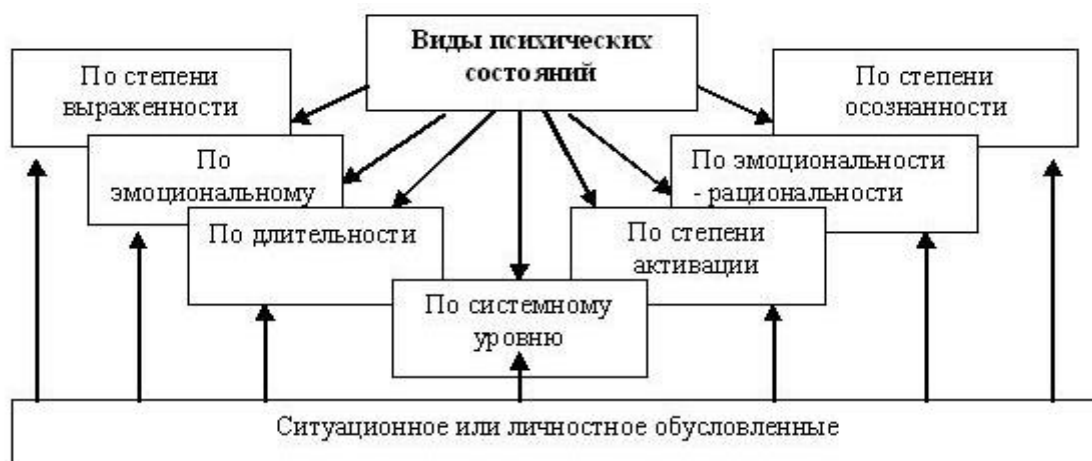


Рисунок 1 - Виды психических состояний

Особые психические состояния:

- пароксизмальное;
- психогенные изменения настроения;
- состояния связанные с приёмом активных средств.

Пароксизмальные состояния - это группа таких расстройств как эпилепсия, обмороки и др. Подобные заболевания могут оказывать губительные последствия при деятельности, связанной с повышенным риском.

Психогенные изменения настроения или аффективные состояния сопровождаются ухудшением самоконтроля, эмоциональным сужением объёма сознания. Лица, склонные к таким состояниям, относятся к категории с повышенным риском травматизма.

При употреблении наркотических веществ и алкоголя замедляются реакции, снижается чувство осторожности, повышается вероятность ошибки.

При тормозном типе физического напряжения утрачивается живость и координация действий, появляется скованность и замедленность.

При возбудимом типе наблюдается дрожание рук, голоса, многословность, гиперактивность.

Среди особых психических состояний, имеющих значение для психической надёжности оператора, необходимо выделить пароксизмальные расстройства внимания, психогенные расстройства сознания, аффективные состояния и

состояния связанные с приёмом психически активных средств (стимуляторов, транквилизаторов, алкоголя).

Таблица 1 – Классификация психических состояний

№	Принцип разделения	Крайние и переходные формы		
1	Источник формирования	1.1 Ситуативно обусловленные (например, реакция на ругань)		1.2 Личностно обусловленные (например, эмоциональная вспышка)
2	Степень выраженности	2.1 Поверхностные (настроение)		2.2 Глубокие (гнев)
3	Эмоциональный знак воздействия	3.1 Положительные (вдохновение)	3.2 Нейтральные (равнодушие)	3.3 Отрицательные (апатия)
4	Длительность	4.1 Кратковременные: секунды, минуты (аффект)	4.2 Средней длительности: минуты, часы (страх)	4.3 Продолжительные: часы, дни (монотония, скука, депрессия)
5	Степень осознанности	5.1 Неосознанные (транс, сон)		5.2 Сознательные (решимость)
6	Преобладание рассудочного или эмоционального компонента	6.1 Эмоциональные (страх)	6.2 Комбинированные (мобилизация)	6.3 Интеллектуальные (сосредоточенность)
7	Степень активации организма	7.1 Астенические (усталость)		7.2 Стенические (ярость)
8	Главный уровень системного проявления	8.1 Физиологические (голод)	8.2 Психофизиологические (страх)	8.3 Психологические (воодушевление)

Аффективные состояния - это взрыв эмоций, приводящих к психогенному сужению объема сознанию. Наблюдаются резкие движения агрессия и разрушительные действия.

Психические состояния, возникающие в процессе трудовой деятельности, классифицируются по следующим основным группам:

- относительно устойчивые и длительные (удовлетворённость, неудовлетворённость работой, заинтересованность, безразличие и т. п.);
- временные, ситуативные, быстропроходящие состояния (возникают под влиянием разного рода неполадок в производственном процессе или во взаимоотношениях работающих);
- состояния, возникающие периодически в ходе трудовой деятельности (скука, сонливость, апатия, вработывание, утомление и т.п.).

По признаку преобладания одной из сторон психики различают следующие производственные психические состояния:

- эмоциональные волевые (состояния волевого усилия);
- восприятия и ощущения (состояние живого созерцания);
- внимание (рассеянность, сосредоточенность);
- мыслительная активность.

Наиболее существенным признаком с точки зрения безопасности является состояние напряжения.

Умеренное напряжение - нормальное рабочее состояние в оптимальном режиме.

Повышенное напряжение сопровождает деятельность в экстремальных условиях. К нему относятся монотония, политония, утомление ожидания, физическое, сенсорное, эмоциональное, мотивационное утомление.

Экстремальные условия - это режим работы в условиях, выходящих за пределы оптимизма.

Факторы, вызывающие повышенное напряжение:

- физиологический дискомфорт;
- дефицит времени;
- повышенная ошибочная значимость действий;
- конфликтные условия;
- биологический страх;
- повышенная трудность задачи;
- дефицит информации;
- перегрузка информацией;
- неуспех.

Утомление является одним из самых распространённых факторов, оказывающих существенное влияние на безопасность деятельности. Компоненты утомления даны:

- слабосилие;
- расстройство внимания;
- сонливость;
- ослабление воли;
- нарушение в моторной сфере;
- расстройство в сенсорной сфере;
- дефекты памяти;
- дефекты мышления.

Психические состояния различают по длительности:

- оперативные, длящиеся секунды минуты;
- текущие – часы дни;
- длительные – недели месяцы и даже годы.

Выделяются психические состояния нормы и патологии. Первые характеризуются единством, уравновешенностью, соподчиненностью, повторяемостью структурных характеристик, адекватностью психического отражения и регулирования. Такие состояния рассматриваются как гармонические. Нарушения в перечисленных характеристиках ведут к нарушению функции отражения и регулирования, негармоничности функционирования психики и как результат провоцируют развитие патологических психических состояний. Также выделяются пограничные психические состояния: неврозы, психопатии.

С точки зрения влияния на результаты деятельности психические состояния также подразделяют на две группы – положительные и отрицательные.

Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на:

- состояния, относящиеся к повседневной жизни (радость, счастье, любовь);

- состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность: заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность).

К типично отрицательным психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

Под *стрессом* понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие. Строго говоря, стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными – состояние, вызванное мощным положительным воздействием, сходно по своим проявлениям с отрицательным стрессом.

Фрустрация – состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что это реакция лишь на особого рода ситуации. Обобщенно можно сказать, что это ситуации «обманутых ожиданий» (отсюда и название). Фрустрация – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению.

Психическая напряженность – еще одно типично отрицательно состояние. Оно возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью следующих факторов.

3. Оценка психических состояний

Психические состояния отличаются разнообразием и временным характером, определяют особенности психической деятельности в конкретный момент и могут положительно или отрицательно сказываться на течении всех психических процессов. Исходя из задачи психологии труда и проблем психологии безопасности труда целесообразно выделять производственные психические состояния и особые психические состояния, имеющие важное значение в организации профилактики производственного травматизма и предупреждения аварийности.

Тест самооценки психических состояний разработан Г. Айзенком. С помощью теста можно в первом приближении определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Тревожность – это индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь тревога высту-

пает как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей или кажущейся таковой опасности.

Агрессивность – это не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям, окружающему миру. Проявляется в тенденции нападать, причинять неприятности, наносить вред людям, животным, окружающему миру. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к другому человеку или иному социальному объекту.

Ригидность – это затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Противоположное по значению свойство личности – пластичность.

Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности).

Инструкция

Вам предлагается 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока (по 10 высказываний в каждом блоке). Внимательно их прочтите. На каждое высказывание выберите ответ из трех альтернатив: 1) Да, это состояние мне присуще часто; 2) Такое состояние у меня иногда бывает; 3) Нет, это мне совсем не подходит. На отдельном листе или в рабочей тетради запишите свои ответы, например, следующим образом: «Да» (+), «Иногда» (\pm), «Нет» (—). К примеру, 1+, 2 \pm , 3 – и т. д.

Тест-опросник

I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых всегда можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу большего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Мне нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Редко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов тестирования

Если соответствующее состояние вам присуще, припишите 2 балла. Если такое состояние бывает изредка - 1 балл. Если у вас такого состояния не бывает, то - 0 баллов. Подсчитайте сумму баллов по каждому блоку высказываний. I блок (1-10 высказываний) выявляет состояние тревожности. II блок (11-20 высказываний) выявляет состояние фрустрации. III блок (21-30 высказываний) - состояние агрессивности. IV блок (31-40 высказываний) - состояние ригидности.

1. *Тревожность:*

0 - 7 баллов: Вы не тревожны.

8 - 14 баллов: Тревожность средняя, допустимого уровня.

15 - 20 баллов: Очень тревожны.

2. *Фрустрация:*

0 - 7 баллов: Вы не имеете высокой самооценки, но устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей.

8 - 14 баллов: Средний уровень фрустрации

15 - 20 баллов: У вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

3. *Агрессивность:*

0 - 7 баллов: Вы спокойны, выдержанны.

8 - 14 баллов: У вас средний уровень агрессивности.

15 - 20 баллов: Вы агрессивны, невыдержанны, есть трудности в общении и работе с людьми/

4. *Ригидность:*

0 - 7 баллов: Ригидности нет, у вас легкая переключаемость.

8 - 14 баллов: У вас средний уровень ригидности.

15 - 20 баллов: У вас ригидность сильно выражена, что проявляется в неизменяемости поведения, убеждений, взглядов, даже если они не соответствуют реальной действительности. Вам противопоказана смена работы, изменения в семье.

Содержание отчета

1. Конспект определений: психических состояний человека, фрустрации, тревожности, агрессивности, ригидности.
2. Конспект классификации психических состояний, эмоций и их функций.
3. Конспект ответов на тест-опросник.
4. Результаты обработки тестирования.

Контрольные вопросы

1. Что такое психическое состояние человека?
2. Что такое тревожность?
3. Что такое фрустрация?
4. Что такое агрессивность?
5. Что такое ригидность?
6. Что такое эмоциональное состояние человека?

Литература

1. Беляков Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда М.: Юрайт, 2013.
2. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология: учеб. пособие для вузов. М.: ФОРУМ, 2011.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие для вузов. СПб.: Питер, 2009.
4. Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология. М., 2001.
5. Практикум по инженерной психологии и эргономике: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / С.К. Сергиенко, В.А. Бодров, Ю.Э. Писаренко и др.; под ред. Ю.К. Стрелкова. М.: Изд. центр «Академия», 2003.
4. Карпов А.В. Психология труда. М.: ВЛАДОС-пресс, 2005. 350 с.
5. Кукин П.П., Лапин В.Л. Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. М.: Высшая школа, 2003. 439 с.

Учебное издание

Агеенко Людмила Валерьевна

Оценка психических состояний личности

Методические указания по выполнению
практической работы

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 20.03.2020.2019 г. Формат 60x84¹/₁₆.
Бумага офсетная. Усл. п. л. 0,93. Тираж 25 экз. Изд. №6651.

Издательство Брянского государственного аграрного университета.
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ.