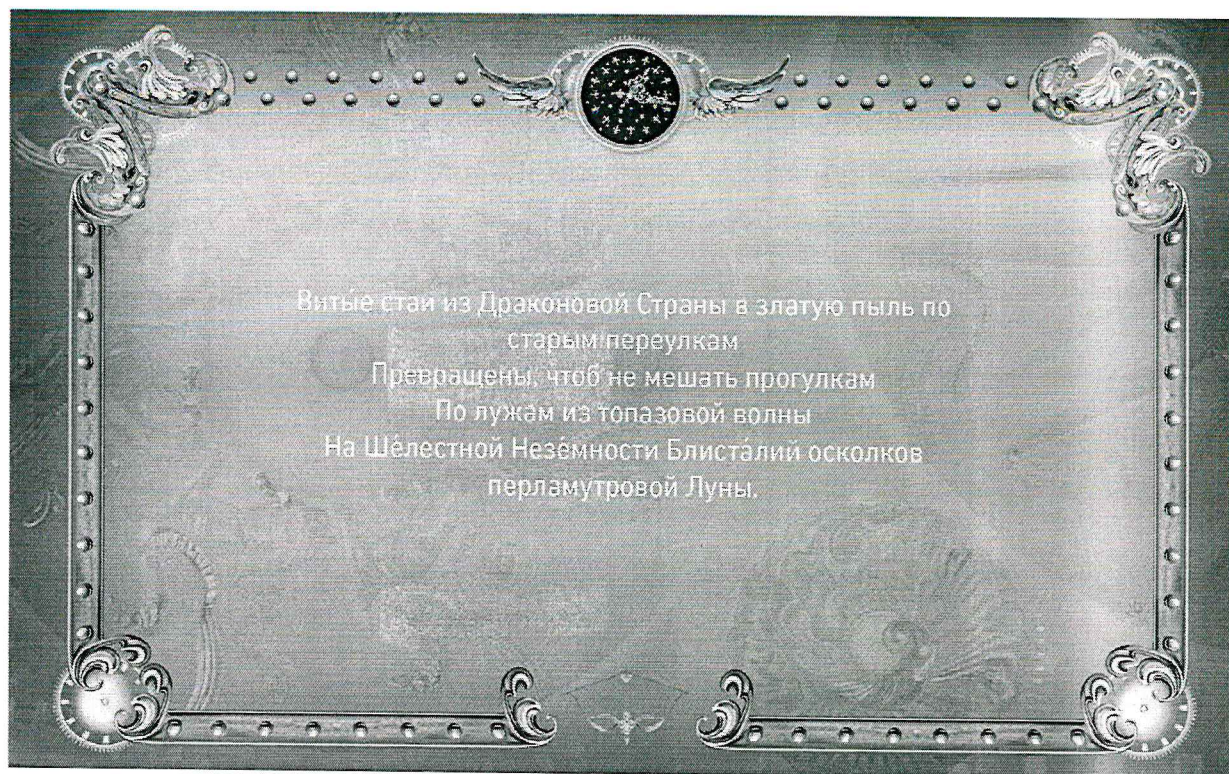




Приложение № 2.

9 степеней напряжения состояний в тесте программы ТВОРИТЕЛИ

Высокий уровень напряжения состояний мешает человеку осуществлять жизненные процессы и реализовывать свой потенциал путем самоактуализации и самореализации, поскольку он попадает в биохимическую зависимость от так называемой потенциальной готовности нейронов, вызванных отрицательными характеристиками расщепляемых архетипов бессознательного под влиянием усиленной тревожности и проявляющихся иррациональных, деструктивных форм бессознательного, в которых превалирует «тёмная сторона» не расщеплённого архетипа бессознательного, поскольку конструктивный процесс расщепления архетипов и выбора значимостей – их ценностных положительных значений, блокируется комплексом напряжённых состояний и сопутствующих отрицательных психоэмоциональных реакций на окружающие обстоятельства.

Это происходит следующим образом: тяжёлые усугублённые состояния порождают различные формы невротизации и связанные с ними ассоциации. Сознание извлекает «тяжёлые» элементы бессознательного, порождает «тяжёлые» ассоциации ввиду невозможности полноценного расщепления извлеченного архетипа. Это приводит к последующей негативной потенциальной готовности нейронов следовать «биохимической установке» мозга и осуществлять нежелательные для индивидуума функции и реализовывать ложные мотивы и «желания». Чем выше степень напряжения состояний, тем выше вероятность следования человеком за «биохимическими установками» мозга.

Поэтому степени напряжения состояний привязаны с уровнями возможной невротизации человека. Программа, используя графическую и языковую символику, носит компенсаторный характер, направленный на постоянное уравнивание вероятной невротизации пользователя. Этот компенсаторный характер, как известно, строится на представлениях об архетипах шести стихий (миросфер) в коллективном и индивидуальном бессознательном и на механизме взаимодействия этих сфер в ТВОРИТЕЛЬНОМ МЕХАНИЗМЕ – трёх экранов интерфейса программы.

Принцип уравнивания невротизации, который реализуется графической и текстовой символикой, обозначающей тяжелые - легкие элементы, выстраивающие у пользователя ассоциации с воздухом, огнем, металлом, монадные формы - сочетания верха, низа, теплого, холодного, светлого – тёмного и т.д. Иными словами – чем «тяжелее» состояние – тем «легче» формы и символы и предъявляемых пользователю текстовых и графических стимулов. Например, как артефакт коллективного бессознательного – противопоставление тяжёлому металлу (допустим, негативная ассоциация с прессом) – лёгкой ассоциации с крылом (воздух) или жар-птицей (огонь). А чем «легче» состояние – тем «тяжелее» предъявляемые формы и символы. Этот подход призван обеспечить равновесие процессов, отношений и состояний. Часто в первых циклах программы это проявляется в виде «маятника» ежедневных оценок с постепенно угасающей амплитудой колебаний, естественно стремящегося погасить свою инерцию покоем и прийти в спокойное равновесное положение центра.

В связи с этим, в программе модернизированный САН оснащён графой с процентными (справа налево) показателями напряжения состояний и графой, разделённой на 9 секторов (справа налево), обозначающих степени напряжения состояний. При этом, каждый из секторов несёт определённую смысловую и функциональную нагрузку, состоящую из нескольких значений, учитывающих: оценку вероятности невротической нагрузки с учётом реадaptации методики САН к купированию возможности развития психопатологии, возникающей под воздействием напряжённости состояний. Предпринятая попытка ввода понятия «степень напряжения состояний» позволила совместить методику САН с методикой определения психических состояний, которые в той или иной степени проходит человек при изменении соответствующих степеней напряжения состояний:

№	Категории Состояний	Крайние отрицательные характеристики состояний	Степени напряжения состояний	Крайние положительные характеристики состояний
---	------------------------	---	------------------------------------	---

			9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	Самочувствие	Опустошен										Энергичен
2	Самочувствие	Нуждаюсь в восстановлении										Работоспособен
3	Активность	Хочется отдохнуть										Готов действовать
4	Активность	Медленный										Быстрый
5	Настроение	Грустный										Радостный
6	Настроение	Мне плохо										Мне хорошо
7	Самочувствие	Усталый										Отдохнувший
8	Самочувствие	Самочувствие плохое										Самочувствие хорошее
9	Активность	Безучастен										Заинтересован
10	Активность	Сонлив										Активен
11	Настроение	Озабочен										Спокоен
12	Настроение	Мрачный										Восторженный
13	Самочувствие	Утомляем										Вынослив
14	Самочувствие	Напряжен										Расслаблен
15	Активность	Думается вяло, с трудом										Думается легко и ясно
16	Активность	Рассеян и отвлечён										Внимателен
17	Активность	Малоподвижный										Подвижный
18	Настроение	Будущее воспринимаю негативно										Будущее воспринимаю позитивно
19	Настроение	Недоволен										Доволен

Описание степени напряжения состояний

Степени напряжения состояний	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Уровни и невро тизац ии (возмо жност ь прояв ления и разви тия невро тичес ких реакц ий) или форм ируем ых импуль сов, предш ествую щих этим реакц иям и, раз за разом, увели чива ющих вероя тност ь перех ода в погра	Неврот ически й гиперк онтрол ь, преобл адающе е чувство тяжест и, давлен ия, преобл адания обстоят ельств, склонн ость к подчин енност и обстоят ельства м. Низкий уровен ь возмож ности реализа ции жизнен ных процес сов; пессим истичн ость. Низкий	Песси мисти чность Замкну тость, сниже ние комму никати вной компет ентнос ти, дефор мация альтер натив будущ его, сниже ние и подавл ение мотива ций, сниже ние внима ния. Челове ком испыт ывается страх зависи мости от других , которы е	Трево жно сть Ощущ ение недост ижимо сти целей, нереал изован ности, Преоб ладани е драмат изиру ющего стиля мышле ния, в которо м личнос ть гиперт рофир ованно интерп ретиру ет событи я.	Эмоц иона льна я лаби льнос ть Неуст ойчив ые настр оения , изли шне эмоци ональ ные реакц ии на любые внеш ние раздр ажите ли, мните льнос ть.	Ригид ность Затруд ненно сть или невоз можн ость измен ения прогр аммы деятел ьност и в ситуа циях, требу ющих ее перест ройки. Повы шенна я нужда емост ь в икони чески х знаках — форма лизова нных изобр ажени й, изобр	Импу льсив ность. Может характ еризов аться факти ческой макро интен цией — домин ирую щей потре бность ую в контак тах, склон ность действ овать без достат очного сознат ельног о контро ля, под влиян ием внешн их обстоя тельств в или	Индиви дуалист ичность Проявле ние Антропо центризм с превалир ующим символо м архетипи ческого, где человек является середино й мира и к архетипу Мировог о древа, где сердце человека является не только центром тела, но и центром мира. Этот архетип лежит в основе организа ции речевой	Эмоци ональна я стабил ьность Равнов есие и адекват ность психоэ моцион альных реакци й, позити вное оценив ание альтерн атив будуще го, реальна я оценка собстве нных возмож ностей и перспек тив. Направ леннос ть на позици ониров ание себя во взаимо отноше	Опти мизм а и акти вност и Харак териз уется игрой духа и интел лекта, как способ а реали зации челов еческ их смыс лов бытия , соотв етств енно, поро ждаю щих новые реаль ности и откры вающ ие новые возмо

нично е состоя ние или скрыт ую психо патол огию.	уровен ь возмож ности саморе гуляци и: контро ль с точки зрения фактор ов воздейс твия и пессим истичн ых перспе ктив против одейств ия этим фактор ам - снижен ные адаптив ные возмож ности и стрессо устойч ивость; проявл яется эмоцио нальна я лабиль ность, как неустой чивость , инстру ментов самоко нтроля, и воспри ятия	могут разобл ачить его слабос ть. В процес се самопр езента ции личнос ть опирае тся на механи змы психол огичес кой защит ы, отдава я предпо чтение не реальн ому, а вообра жаемо му, которо е искажа ет переж иваем ые автоно мности личнос ти.			ажаяо щих значен ие предм ета или указы вающ их на рефер ент (напр имер, свиса ющие ножни цы над парик махер ской).	в силу эмоци ональ ных переж ивани й. Зачаст ую- прояв ление бессоз натель ного в форме Синдр ома сакрал ьного мира, в которо м действ ует парад оксаль ная логика и господ ствую т нерас щеплё нные архети пы, являю щиеся одним из главн ых факто ров импуль сивно сти.	и моторно й активнос ти человека , поэтому данная степень напряже ния состояни й в програм ме отвечает потенци алу, готовнос ти человека к индивид уальному развити ю. Ощущен ие роста своих возможн остей, независи мость, склонен полагать ся на самого себя, не искать поддерж ки со стороны сообщес тва, ставить свои интерес ы выше интересо в	ниями в коллект иве, с партнёр ами по коммуни кации.	жност и интер прета ции реаль ности . Рефле ксивн ость – как отраж ение и интер прета ция факто в с разли чных углов зрени я или точек отсчё та.
---	--	--	--	--	--	--	--	---	---

	обстоятельств; проявление симбиотики - человек испытывает страх одиночества и неуверенности в своих силах, неспособность и справиться с проблемами.						сообщества (например, коллектива). Характеризуется комплексом действий, направленных на собственное позиционирование в социально-привлекательном свете. Проявление «самодеказывающего» стиля в стремлении продемонстрировать перед другими партнёрами свою безупречность и потенциальную силу. Выраженная проекция результатов своего позицио		
--	---	--	--	--	--	--	---	--	--

							нирован ия на уровень отношен ий с партнёра ми.		
По мере изменения состояний у человека включаются внутренние ресурсы сознания – запрограммированные модели: уровней эволюции сознания (магический (в культурно-исторической интерпретации), ритуальный, наивно-обыденный, рефлексивный), языковых форм и уровней существования человека (на основе современных представлений интегративной антропологии). При этом следует учитывать, что программа носит психолингвистическую направленность, используя текст и социальную функцию языка для пробуждения архетипов посредством кодов. Поэтому программа учитывает характеристики приоритетных стимулов, предъявляемых для каждой степени напряжения состояний.									

Методика выявления «коммуникативных и организаторских склонностей» (КОС)

Данная методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности (умение чётко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление расширять контакты, участвовать в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявлять инициативу).

Каждый уровень определяется отдельно. По показателям коммуникативных умений- 5 уровней (от низкого-1 до очень высокого-5).

Подсчитываем количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляем коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$K=0,05 * C$, где К- величина оценочного коэффициента, С- количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты могут варьировать от 0-1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0-о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о различных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

показатель	оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I-низкий
0,46-0,55	2	II-ниже среднего
0,56-0,65	3	III-средний
0,66-0,75	4	IV-высокий
0,76-1	5	V-очень высокий

Организаторские умения:

показатель	оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I-низкий
0,56-0,65	2	II-ниже среднего
0,66-0,70	3	III-средний

0,71-0,80	4	IV-высокий
0,81-1	5	V-очень высокий

Коммуникативные способности- ответы «да» на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37. Ответы «нет»-3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности- ответы «да» на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38. Ответы «нет»-4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Испытуемый, получивший оценку 1, характеризуется низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Испытуемый, получивший оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено. Во многих делах они предпочитают избегать самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми. Не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относят к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Дружьями, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие ив организации общественных мероприятий. Способны принимать самостоятельные решения в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку 5, обладают очень высоким уровнем коммуникативных и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской деятельности, активно стремятся к ней, быстро

ориентируются в трудных ситуациях. Непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято их товарищами. Могут внести оживление в незнакомую компанию. Любят организовывать разные мероприятия, игры. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Приложение № 4.

Методика диагностики самооценки Ч.Д.Спилберга. Ю.Л.Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент времени, то есть реактивная тревожность как состояние.

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

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1-20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходят 10-15 секунд.

Показатель РТ и ЛТ высчитывается по формулам:

$РТ = E1 - E2 + 50$, где E1-сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; E2—сумма остальных зачеркнутых цифр- 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = E1 - E2 + 35$, где E1- сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; E2-сумма остальных зачеркнутых цифр-21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов - низкая, 31- 45 балла - умеренная; 46 и более высокая.

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

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

По каждому испытуемому пишется заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой

значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные. Каждый испытуемый получает результат индивидуально и с ним обговариваются рекомендации и дальнейшие действия. [Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. -Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008.- (59-63)- 672с.]