**Психодиагностический инструментарий**

**психолого-педагогического тестирования:**

1. Шкала депрессии А. Бека, позволяющая оценить уровень депрессии.
2. Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, изучающая уровень тревожности в момент проведения тестирования (ситуативная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).
3. Тест агрессивности А. Ассингера, оценивающий степень агрессивности в отношениях.
4. Экспресс диагностика уровня самооценки личности.
5. Стиль саморегуляции поведения.

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**1.** **Шкала депрессии А. Бека**

**Депрессия** – это психическое состояние, характеризующееся подавленностью. Человек может быть возбужден и беспокоен, или, наоборот, его действия могут быть вялыми и замедленными. Поведение человека основано на пессимистических убеждениях и отчаянии, у него нарушаются сон, аппетит и внимание.

**Легкую степень** **депрессии** характеризуют сниженное настроения («безрадостное настроение»), некоторое снижение активности и интересов, ослабление интенсивности позитивных эмоций и упадок жизнерадостности и воображения, ослабление привязанности к жизни, повышенная утомляемость.

**Умеренную степень депрессии** отличают выраженная подавленность настроения, значительное снижение активности и трудоспособности, суицидные мысли, намерения и попытки, снижение самооценки, потеря перспективы будущего и пессимистическая оценка прошлого и настоящего, утрата критического отношения к болезненному состоянию.

**Тяжелую степень депрессии** характеризуется присоединением бредовых идей (самоуничтожения, виновности, обвинения и др.), галлюцинаций с созвучным депрессии содержанием, усилением возникших ранее симптомов депрессии. Проявляется значительно выраженным беспокойством, могут быть выражены потеря самоуважения, чувство никчемности или чувство вины.

**2.** **Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина**

***Ситуативная тревожность*** проявляется в конкретной ситуации связанной с оценкой сложности и значимости деятельности, а также реальной и ожидаемой оценкой. Характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Ситуативная тревожность больше отражает эмоциональные реакции.

При **низкой ситуативной тревожности** человек более серьезно и ответственно подходит к решению возникающих проблем.

**Средняя степень ситуативной тревожности** появляется в наличии незначительного напряжения и чувства беспокойства, нервозности и озабоченности.

При **высокой ситуативной тревожности** поведение человека характеризуется повышенным напряжением, озабоченностью, нервозностью, наличием чувства страха перед грозящей неудачей, отмечается невозможность принять решение.

***Личностная тревожность*** проявляется в самых разнообразных ситуациях, во многих сферах, особенно там, где необходимо преодолевать трудности (реальные или мнимые). Характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Человек, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный.

При **низкой личностной тревожности** повышается активность и стремление к достижению высокого результата.

**Средняя степень личностной тревожности** характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное.

При **высокой личностной тревожности** поведение человека характеризуется агрессией, чрезмерной зависимостью, отмечается заниженная самооценка, пессимизм, неуверенность в себе. Снижается уровень активности и стремление к высоким результатам.

Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

1. **Тест агрессивности А. Ассингера, оценивающий степень агрессивности в отношениях.**

**Чрезмерно миролюбивый человек** характеризуется недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

**Умеренно агрессивный человек** вполне успешно идет по жизни, поскольку имеет достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

**Излишне агрессивный человек** нередко бывает неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Надеется добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих.

1. **Экспресс диагностика уровня самооценки личности.**

Методика **Экспресс диагностики уровня самооценки личности** применяется для оценки возможностей личности.
 На основе существующей самооценки человек каждодневно делает выбор как себя вести, самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к развитию личности. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту.
 Самооценка в психологии это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценки себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека.

1. **Стиль саморегуляции поведения.**

 Опросник **«Стиль саморегуляции поведения»** пригоден в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Саморегуляция — свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.