



# Краткий обзор психологических методик

## Тест А.Эллиса «Методика диагностики иррациональных установок. Рационально эмотивная терапия (РЭТ)»

- Альберт Эллис — американский когнитивный терапевт, утверждал, что все люди склонны к построению нелогичных, иррациональных мыслительных комбинаций. Фактически все проблемы человека – это результат мышления, подчинения многочисленным "следует", "нужно" и "должен".
- Поскольку сам человек невольно заставляет себя страдать, он также может заставить себя прекратить испытывать страдания. РЭТ используется для коррекции тревожно-фобических, межполовых, личностных расстройств, зависимостей, в семейной терапии, в работе с подростками, инвалидами и т.д. Для того, чтобы начать терапию, необходимо выявить, какие иррациональные установки присутствуют у клиента.
- В нашем случае тест подходит в силу схожести работы программного продукта (ПП) Master Kit. В случае, если потребуется предварительная диагностика пользователя на наличие иррациональных установок, данная методика будет удовлетворять всем требованиям (надёжность, валидность, верифицируемость).

## Epstein S. «Шкала доверия интуиции» (адаптация Корниловой Т.В., Корнилова С.А.)

- Интуитивный познавательный стиль понимается С. Эпстайном как устойчивое предпочтение опираться на интуитивное познание в качестве основы для решений и действий [Pacini, Epstein, 1999]. В отличие от традиции рассматривать когнитивные стили как биполярные конструкты С. Эпстайн предполагает, что интуитивный познавательный стиль является унимодальным, независимым измерением стилевых особенностей человека и не связан с аналитическим стилем (понимаемым как предпочтение развернутого логического рассуждения и анализа).
- На основе представлений о независимости интуитивного и аналитического стилей Эпстайном и его коллегами был разработан опросник "Рациональный-Опытный" (analytical-rational and intuitive-experiential), включивший шкалы рациональности и интуитивного стиля (Доверия интуиции).
- В случае исследования пользователя Master Kit данная методика может показать степень использования интуиции в повседневной жизни, и, как следствие, умение не действовать по запрограммированным установкам.

## Тест антиципационной состоятельности (прогностической компетентности) В.Д. Менделевича

- В деятельности человека невозможно найти такие ситуации, в которых антиципация (это способность (в самом широком смысле) действовать и принимать те или иные решения с определенным временно-пространственным упреждением) не играла бы существенной роли. Можно сказать, что антиципация как психологический феномен в его разнообразных формах имеет универсальное значение для всех сторон деятельности человека. Эта её уникальная способность связана с тем, что для человека наиболее типичным является не только отражение настоящего, не только сохранение прошлого, но и активное овладение перспективой будущего.
- Интерпретация методики имеет четыре шкалы: личностно-ситуативная, пространственная, временная и общая антиципационная состоятельность (АС). Первая шкала измеряет способность к предвосхищению в зависимости от индивидуальных особенностей и от ситуации, в которой оказывается субъект, вторая и третья шкалы измеряют способность к предвосхищению и действиям с пространственно-временным упреждением соответственно.
- Для изучения профиля пользователя Master Kit исследование антиципационной состоятельности представляется интересным в аспекте планирования. Иными словами, умеет ли пользователь успешно прогнозировать будущее.

## Шкала депрессии Бека (Beck Depression Inventory)

- Данная методика разработана на основе клинических наблюдений авторов, позволивших выявить ограниченный набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб.
- После соотнесения этого списка параметров с клиническими описаниями депрессии был разработан опросник, включающий в себя 21 категорию симптомов и жалоб. Каждая категория состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии.
- Данная методика позволит оценить уровень депрессии пользователя продуктом и сформировать представление о том, влияет ли уровень депрессии на выбор продукта Master Kit (т.е. побуждает ли депрессия искать варианты решения проблем или, наоборот, пользователь совершенно не склонен к депрессии)

# Тест Спилбергера-Ханина «Оценка уровня тревожности»

- 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.
- 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.
- 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.
- Данная методика является особенно актуальной при оценке пользователя Master Kit, так как именно особое состояние напряжения, стресса и тревоги позволяет ему эффективно работать с программным продуктом.

## Методика Life Style Index (LSI), Р.Плутчик , Х.Келлерман

- Опросник предназначен для диагностики механизмов психологической защиты «Я» и включает 97 утверждения, требующих ответа по типу «верно – неверно». Измеряются восемь видов защитных механизмов: вытеснение, отрицание, замещение, компенсация, реактивное образование, проекция, интеллектуализация (рационализация) и регрессия. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.
- Проявления механизмов защиты зависят от возрастного развития и особенностей когнитивных процессов. В целом, они образуют шкалу примитивности-зрелости .
- Механизм психологической защиты, играет роль регулятора внутриличностного баланса, за счет гашения доминирующей эмоции.
- Оценка психологических защит позволит понять, в каких аспектах у пользователя Master Kit могут возникнуть проблемы, ведь психологическая защита будет включаться в качестве подтекста, формирующего установки.

## Опросник Леонгарда-Шмишека (акцентуации характера)

- Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 г и является модификацией "Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда". Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Согласно К. Леонгарду акцентуация - это "заострение" некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств.
- Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные.
- Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Характерологический тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.