**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Урюпинский агропромышленный техникум»**

**Анализ социализации и адаптация обучающихся первого курса техникума**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработал:старший воспитатель ГБПОУ «Урюпинский агропромышленный техникум»Евстропова Ирина Александровна |

**Урюпинск, 2016**

Начало учебного года начинается со знакомства с обучающимися, как индивидуально, так и с группами в целом. Много времени уделяется процессу адаптации. Так как процесс адаптации сложен для обучающихся. Потому что,  начинается этап самостоятельной  жизни. Переход  к  самостоятельной  жизни – важный  момент  в жизни  любого  молодого  человека. Среди обучающихся имеются дети из разных семей и дети-сироты, которые пришли из   учреждений  интернатного  типа. Этот переход к независимой  жизни  связан  с серьёзными  стрессами. Вчерашним  выпускникам средних школ и детских домов необходимо  привыкнуть  к самостоятельному существованию, к ответственности  за свою  жизнь. Как  и любые подростки,  они  стараются  разобраться  в себе, определить  свой  путь. Но  самостоятельная, взрослая  жизнь  ставит  перед  ними  проблемы, к которым  в реальности  они  оказываются  не всегда готовыми. Вхождение их  в самостоятельную  жизнь  сопровождается сложностями и  не  всегда  может проходить успешно. Причины  возникновения  трудностей вхождения  ребёнка  в систему  социальных  отношений могут  быть  совершенно  разными. Прежде  всего,  они  связаны  с неадекватным  восприятием обучающихся  тех  требований,  которые  предъявляет  социум. В связи с этим мы ставим перед собой следующие цели и задачи.

**Цель**: создать условия для успешной социализации и адаптации обучающихся для успешного процесса обучения и приобретения профессии.

**Задачи**: учет индивидуальных личностных особенностей обучающихся, повышение сплоченности группы, создание благоприятной атмосферы в формировании коллектива,

сокращение эмоциональной дистанции между обучающимися группы, между преподавателями и обучающимися, стимуляция общения.

Данные задачи реализуем через такие формы работы с обучающимися и преподавателями как: психодиагностику, индивидуальные занятия, индивидуальные беседы, индивидуальные консультации, групповые занятия и тренинги.

По результатам первого семестра 2015-2016 учебного года можно представить следующие результаты:

Рис. Адаптация обучающихся из детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

По рисунку видно, что по результатам первой диагностики адаптация обучающихся проходит успешно у 81% обучающихся, но имеются обучающиеся, которым труден процесс адаптации в учебном заведении и им нужен индивидуальный подход и они составляют 19%.

После диагностики анкеты № 1 были даны рекомендации классным руководителям групп, преподавателям для организации работы с данными обучающимися: обучающимся с трудностями в адаптации требуется индивидуальный подход, щадящая обстановка, использование педагогических приемов создания ситуаций успеха и вовлечение в общую деятельность, и жизнь группы, проведение внеклассных мероприятий для сплочения коллектива. Проводилась индивидуальная психологическая работа с обучающимися через такие формы работы, как: индивидуальные беседы и сопровождение, консультации и занятия, направленные на ускорение процесса адаптации, снятия эмоционального напряжения (арттерапия и релаксация); групповая работа на сплочение группы проводилась через такие формы работы, как: тренинги на ускорение процесса адаптации и сплочение коллектива; индивидуальная работа с обучающимися, проживающими в общежитии через такие формы как: индивидуальные беседы и консультации. Затем проводилась вторая диагностика на выявление динамики процесса адаптации у обучающихся по анкете № 2. По результатам диагностики анкеты № 2 видно, что динамика есть. Изменения произошли в лучшую сторону. 89% обучающихся адаптировались к условиям образовательного учреждения, но так же нужно учесть, что все же имеются обучающиеся у которых имеются трудности в адаптации и их 11%. С такими обучающими проводится постоянная индивидуальная работа и контроль, как классного руководителя, так и психолога. Для индивидуального подхода к обучающимся проводилась диагностика личностных особенностей обучающихся по таким методикам, как: «Акцентуаций характера» (Леонгарда, Шмишека), «Общетипологической типологии личности» (Г. Айзенка) и Самооценка по Дембо-Рубинштейну, Тест М. Люшера.

Проводится ознакомление классных руководителей и преподавателей с результатами диагностики, после чего они получают рекомендации для дальнейшей работы с такими детьми. Так как специалисты, работающие с обучающимися, далеко не всегда обладают достаточными знаниями, умениями и навыками в данной сфере работы с такой категорией детей. Поэтому нужна совместная активная работа всего коллектива.

Результаты исследований и практика свидетельствуют о том, что любой человек, имеющий трудности, может при соответствующих условиях стать полноценной личностью, развиваться духовно, обеспечивать себя в материальном отношении и быть полезным обществу [1, с. 25].

В ГБПОУ «Урюпинский агропромышленный техникум» весь педагогический коллектив задействован в работе с обучающимися. Следовательно, осуществляется активное взаимодействие обучающихся с педагогическими работниками, а чем активнее ребенок включается в социокультурную среду, тем меньше он «уходит в себя», меньше надеется на чью-то постороннюю помощь, а все больше привыкает рассчитывать на себя и для достижения благополучия делает ставку на определение цели, на активное участие в общественной жизни, на собственные способности, на инициативность, находчивость, отзывчивость, на чуткость, честность и принципиальность.

Социально-культурная адаптация является базой социализации личности обучающихся, их адаптации к активной творческой деятельности и в целом саморазвития, самовыражения и самореализации. Решение проблем социокультурной адаптации представляет собой социальную ценность, укрепление которой - важнейшая задача любого цивилизованного общества [3.с.5].

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Дименштейн, Р.П., Кантор, П.Ю., Ларикова, И.В. «Особый» ребенок в России. Как реализовать его права на образование и реабилитацию [Текст] // Социально-педагогическая интеграция в России / под ред. А.А. Цыганок. - М.:Теревинф, 2006. - С. 71.

2. Зайцев, Д.В. Проблемы обучения детей с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / Д.В. Зайцев // - Педагогика. - 2003. - №1. - С. 21-30.

3**.**Лапшина, М.Ю.Адаптация детей, как социокультурная проблема [Текст] / М.Ю. Зайцев / / - Социология культуры.-2012.- С.5.

**Приложение**

**Инструкция**

Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности.

Рядом с номером вопроса поставьте знак + (да), если согласны, или - (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.
 Бланк методики
1. Является ли ваше настроение в общем весёлым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьёзный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-либо обидел?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боритесь ли вы за свои интересы, если кто-то с вами поступает несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно застеленная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались один в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно весёлым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям своё откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в тёмный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую чёрную работу, так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребёнком из дому?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувства юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдёте ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределённые мысли, что с вами или с вашими родственниками случиться какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придёте ли вы в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слёзы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, что бы каждая вещь в доме лежала на своём месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удручённом и несколько часов находиться в нём?
63. Можете ли вы с лёгкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеётесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживлённым и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка перед сном или перед тем как уйти, выключен ли свет и газ, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете за другого человека, если у него случилось горе?
80. Была ли у вас привычка в школе переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы скорее недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли выброситься из окна, броситься под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в весёлом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдержать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да) или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если бы пришлось участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

**Обработка результатов**

При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл.
 1. Демонстративность / демонстративный тип:
+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.
-: 51.
Сумму ответов умножить на 2.
 2. Застревание / застревающий тип:
+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.
-: 12, 46, 59.
Сумму ответов умножить на 2.
 3. Педантичность /педантичный тип:
+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.
-: 36.
Сумму ответов умножить на 2.
 4. Возбудимость / возбудимый тип:
+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.
Сумму ответов умножить на 3.
 5. Гипертимность / гипертимный тип:
+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.
Сумму ответов умножить на 3.
 6. Дистимность / дистимический тип:
+: 9, 21, 43, 75, 87.
Сумму ответов умножить на 3.
 7. Тревожность / тревожно-боязливый тип:
+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.
-: 5.
Сумму ответов умножить на 3.
 8. Экзальтированность / аффективно-экзальтированный тип:
+: 10, 32, 54, 76.
Сумму ответов умножить на 6.
 9. Эмотивность / эмотивный тип:
+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.
-: 25.
Сумму ответов умножить на 3.
 10. Циклотимность / циклотимный тип:
+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.
Сумму ответов умножить на 3.

**Интерпретация**
  Максимальная сумма баллов после умножения — 24. 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».
  Выделенные  Леонгардом  10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы:  акцентуации  характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и  акцентуации  темперамента (гипертимный, дистимический, тревожно - боязливый, циклотимный, аффективный, эмотивный).
 Акцентуации характера.
 1. Демонстративный тип.
Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспосабливаемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип.
Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип.
Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип.
Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

Акцентуации темперамента.
5. Гипертимический тип.
Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип.
Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. Тревожный тип.
Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

8. Экзальтированный тип.
Яркая черта этого типа — способность восторгаться, восхищаться, а также — улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние — от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

9. Эмотивный тип.
Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта — гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сорадование чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, сцена насилия может вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескиваются" наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

10. Циклотимный тип.
Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.