

Петрова Е.А., Смыслов Д.А.

СОЦИАЛЬНАЯ

ПСИХОЛОГИЯ

ЛИЧНОСТИ.

Москва 2008

УДК 159 (075.5)

ББК 88.37я 73

Д 713

Петрова Е.А., Смыслов Д.А. **Социальная психология личности.**
Учеб-метод. пособие для студентов. - Москва, Изд-во РИЦ
АИМ, 2008. – 204 с.

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент Белякова Н.В.
кандидат философских наук, доцент В.С. Куслеев;

Задача, поставленная перед составителями – по возможности представить максимальный набор необходимых для студентов тестовых методик и техник.

Книга также может быть интересна для практикующих психологов, социальных работников и иных специалистов, работающих в зоне «пограничных» интересов.

© РИЦ АИМ, 2008

© Петрова Е.А., Смыслов Д.А., 2008

Социальная психология личности

Содержание

1. Методика исследования коммуникативных установок личности А.Н.Ивашов, Е.В.Заика.
 2. Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э. Г. Эйдемиллера
 3. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда
 4. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана в (модификация В. В. Бойко)
 5. Морфологический тест жизненных ценностей В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина
 6. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге
 7. Опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк)
 8. Индекс жизненного стиля (LSI)
 9. Исследование личности с помощью модифицированной формы В опросника FPI
 10. Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)
 11. Опросник MPI (Г.Ю.Айзенк)
 12. Опросник определения уровня невротизации и психопатизации (УНП)
 13. Опросник Ассингера (Оценка агрессивности в отношениях)
 14. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)
 15. Опросник межличностных отношений Шутца
 16. Диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант Н.П.Фетискина)
 17. Опросник Д.Кейрси (типология Майерс - Бриггс)
 18. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)
 19. "Интеллектуальная лабильность" Торренса
 20. Опросник общения (СУМО)
-

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ

А. Н. ИВАШОВ, Е. В. ЗАЙКА

Одно из центральных мест в структуре личности занимают ее коммуникативные качества, характеризующие особенности ее поведения в различных ситуациях общения со значимыми другими, а также возможности ее самореализации в общении. Психологическим базисом коммуникативных качеств личности являются ее коммуникативные установки (КУ), которые обеспечивают ее готовность строить отношения в определенном стиле и с определенным типом предпочитаемых партнеров.

Необходимость тщательной диагностики КУ личности в настоящее время наиболее хорошо осознана в практике психологического консультирования, так как почти **все** трудности, с которыми человек обращается к психологу, связаны с нарушениями его общения, которые в свою очередь во многом предопределены его КУ.

Большинство широко распространенных методик исследования личности в той или иной мере фиксируют некоторые особенности ее КУ, однако до настоящего времени не существует удовлетворительных методик, специально направленных **на** выявление и анализ КУ как основного объекта диагностики

В основу разработанной нами методики положено представление о *трехкомпонентной структуре КУ*, включающей в себя:

1) собственные позиции в общении, с которых человек строит взаимоотношения **со** своими партнерами, 2) предпочитаемые позиции других людей, с которыми человеку удастся установить глубокие взаимоотношения, и 3) степень глубины взаимоотношений, на которую человек ориентирован в общении. Каждый из этих трех компонентов КУ может быть рассмотрен с учетом модальности: а) реальное состояние: каковы они в действительности на сегодняшний день – и б) желаемое состояние: какими человек предпочитает **их видеть** для себя в будущем, в идеале.

Вопрос о *позициях в общении* рассматривался в различных направлениях социальной психологии [1], [2], [9], [19]. Наиболее полную разработку он получил в русле трансактного анализа [10], [11],

[12], [15]. С точки зрения этого подхода, позиция (как собственная, так и партнера) характеризуется, во-первых, ведущим эго-состоянием и, во-вторых, ведущим типом общения личности. В работах Э. Берна и его последователей развито представление о трех эго-состояниях: Дитя (Д), Родитель (Р) и Взрослый (В), рассматриваемых как последовательные ступени формирования зрелой личности, каждая из которых соотносится со специфическими присущими ей мотивами и способами общения [10], [13], [14], [18]. При этом каждое из эго-состояний в зависимости от особенностей своей структуры и генезиса может порождать различные типы общения. Так, Д может быть «естественным» и «приспособленным под влиянием социального окружения», а приспособленное Д, в свою очередь, может быть «уступчивым к внешним влияниям», «бунтующим против давления сверху» и «манипулирующим окружающими»; описаны также различные способы поведения «естественного» Д [15], [16], [17]. Эго-состоянию Р также свойственны различные типы поведения: «контролирующий» (авторитарный), который имеет вариации от мягкости до патологической жесткости, «воспитывающий» (опекающий) и «устранившийся» [10], [17], [18]. При характеристике эго-состояния В отмечается ряд возможных отклонений от нормального его функционирования («гармоничного В»), проявляющихся как акцентуации характера. Так, выделяют «усталого В» (с психастеническими чертами), «В с жестко очерченными границами» (близко к шизоидным чертам), «В, контаминированного Р» (паранойяльные черты) и др. [10], [15], [17].

На основе имеющихся в литературе по транзактному анализу описаний разновидностей поведения Д, Р и В мы пришли к выводу, что во всех этих случаях речь идет по сути о преобладании одного из четырех типов общения: 1) *гармоничного*, которому свойственна естественность, энергичность и внимание к индивидуальности партнера, 2) *формального*, характеризующегося преобладанием нормативности, аналитичности и тенденции к деиндивидуализации партнера, 3) *отгороженного*, которому присущи низкая продуктивность, анэнергичность и невнимание к партнеру, и 4) *конфликтного*, связанного со склонностью к аффектам и неадекватному поведению, нередко граничащему с патологическим.

Таким образом, возможно выделить в первом приближении 12 основных позиций в общении, образуемых пересечением трех эго-

состояний (Д, Р и В) с четырьмя типами общения: Д-гармоничный, Д-формальный и т. д. (их характеристики см. в табл. 1). Приведенный перечень позиций представляется достаточно подробным и может использоваться для изучения как собственных позиций человека в общении, так и предпочитаемых позиций партнеров.

Степень глубины взаимоотношений представляет собой некоторый континуум, крайними точками которого является нуль и бесконечность. При обозначении отрезков этого континуума мы взяли за основу теорию коммуникативного развития личности В. И. Кабрина [6], [7]. Основные виды взаимоотношений, различающиеся по глубине, представлены в табл. 2; в нижней строке указано количество баллов, которыми измеряется глубина каждого из взаимоотношений. С помощью приведенной шкалы возможна оценка глубины взаимоотношений человека как с каждым отдельным партнером, так и в целом, обобщенно с группой партнеров.

Указанные представления о позициях партнеров в общении и о степени глубины взаимоотношений между ними положены в основу методики исследования КУ.

Экспериментально-диагностический материал методики – 12 карточек с кратким описанием основных позиций в общении (см. табл. 1) и бланки со шкалой глубины взаимоотношений (см. табл. 2).

Таблица 1

Эго-состояния	Тип общения			
	гармоничный	формальный	отгороженный	конфликтный
Дитя	1. Общась, оригинальничает, острит, играет, использует уловки в своих	2. Стремится соблюдать правила и нормы, ориентируется на авторитеты,	3. Стремится плыть по течению, избегает ответственности, предпочитает	4. Делает все шиворот-навыворот, напрашивается на наказания, назло
Родитель	5. Опекает другого, всегда готов оказать поддержку, тревожится за	6. Требуется ответственного поведения и строгого соблюдения	7. Отчуждается, предоставляя свободу, отстранение наблюдает, критикует людей	8. Настойчиво ищет недостатки, категорически требует послушания

Взрослы й	9. Заключает взаимный договор, творче- ский союз, сопереживает и	10 Собирает факты, хладнокровно рассчитывает и взвешивает,	11 Избегает спо- ров, живет в мире иллюзий, во всем сомневается, ко- пается в себе, не	12 Имеет непоко- лебимую систему взглядов, логиче- ски обосновывает свои предубежде-
--------------	--	--	--	--

Таблица 2

Не устанавливаю взаимоотношений			Вступаю в глубокие взаимоотношения		
так как не вижу в этом смысла, не хочу	в общем-то не против установить, но не пред- ставляю,	так как не реша- юсь реализовать свой план без полной информации,	но ненадолго, так как не хватает взаимности	и развиваю их, несмотря на трудности и исходя из взаимных	и постоянно черпаю из них силы и радость, мне легко и
Число баллов					
1	2	3	4	5	6

Процедура обследования испытуемого (клиента) включает в себя ряд этапов:

1. Ранжирование карточек по степени похожести на себя. Инструкция испытуемому: «На карточках описаны различные особенности поведения людей. Вероятно, одни из них вам свойственны в большей мере, другие – в меньшей. Найдите, пожалуйста, и положите слева такую карточку, которая, на ваш взгляд, наиболее точно из всех имеющихся описывает вас. Далее справа от нее положите ту, которая характеризует вас также достаточно отчетливо, но в меньшей степени и т. д., т. е. расположите карточки в ряд от наиболее похожих на вас до наименее похожих». Результаты ранжирования экспериментатор записывает в протокол, обозначая карточки номерами от 1 до 12 в соответствии с табл. 1.

2. Отнесение к каждой карточке по 1–2 хорошо знакомых человека. Инструкция:

«Прочитывая каждую карточку, постарайтесь определить, кто из хорошо знакомых вам людей в наибольшей степени похож на это описание, и отметьте на бланке рядом с номером карточки инициалы или условное обозначение этого человека. Если к одной и той же карточке вы сможете отнести не одного, а двух людей, запишите инициалы обоих. Постарайтесь также обязательно отнести к одной из карточек ваших самых близких друзей и родственников. При этом имейте в виду, что полного сходства быть, конечно, не может, речь идет лишь о некотором относительном подобии».

3 Оценка достигнутой на настоящий момент степени глубины взаимоотношений с каждым из указанных лиц. Инструкция:

«Человек устанавливает с разными людьми отношения различной степени глубины: от поверхностных до очень глубоких. На бланке указаны 6 различных видов взаимоотношений. Определите, пожалуйста, какой вид взаимоотношений в наибольшей мере характеризует ваше общение с каждым из названных вами партнеров – в таком виде, в каком оно сложилось на сегодняшний день, – и под названием вида взаимоотношений напишите инициалы ваших знакомых».

4. Оценка желаемой в идеальном будущем степени глубины взаимоотношений с партнерами. Инструкция: «А теперь на втором бланке отметьте, какие взаимоотношения вы хотели бы установить с каждым из ваших знакомых – независимо от того, каковы они на сегодняшний день, – какие взаимоотношения с ними вас в наибольшей мере устраивали бы, если бы все зависело только от вас и не было бы объективных препятствий».

5. Ранжирование карточек по степени привлекательности содержащихся в них психологических портретов. Инструкция: «А теперь расположите карточки в ряд от самой привлекательной для вас до самой неприятной, при этом исходите из вашего собственного представления об идеальном человеке: каким он вообще должен быть».

В ряде случаев в связи с решением других задач, выходящих за пределы исследования КУ, процедура обследования испытуемого может включать в себя дополнительные этапы: ранжирование карточек по параметрам «счастливый», «преуспевающий», «хороший семьянин» и др. в соответствии с методикой косвенного измерения системы

самооценок Е. Т. Соколовой для выявления шкалы ценностей испытуемого и шкалы его самооценок по отдельным качествам [9].

При обработке полученных данных выделяются следующие *основные показатели*, характеризующие различные аспекты КУ:

1) собственные реальные позиции человека в общении, описанные в виде: а) полного ранжированного ряда позиций по степени схожести на себя, б) группы трех

наиболее характерных для него позиций, в) одной ведущей его позиции,

2) желаемые позиции в общении, основанные на ранжировании качеств идеального человека и представленные также в трех указанных выше вариантах;

3) степень удовлетворенности собственными реальными позициями, определяемая:

а) как коэффициент ранговой корреляции Спирмена между ранжировками «похожий на меня» и «идеальный человек»:

где p – количество позиций (12), а D – сумма квадратов разностей между двумя рангами по каждой позиции; б) как средний ранг привлекательности первых трех собственных реальных позиций;

4) позиции партнеров, с которыми человек в настоящее время имеет наиболее глубокие для него взаимоотношения (обычно до 2–3 позиций знакомых, получивших наиболее высокие оценки по шкале глубины взаимоотношений);

5) позиции партнеров, с которыми человек намерен установить наиболее глубокие взаимоотношения в желаемом будущем (также до 2–3);

б) степень удовлетворенности позициями партнеров, с которыми установились наиболее глубокие взаимоотношения, определяемая: а) как средний ранг их привлекательности в ранжировке «идеальный человек» и б) как средняя разность (с учетом знака) баллов реальной и желаемой глубины взаимоотношений с ним;

7) реальная глубина взаимоотношений с партнерами, оцениваемая: а) как средний балл глубины по всем обозначенным

лицам, б) как количество лиц, с которыми установлены отношения глубиной в 5 и 6 баллов,

8) желаемая глубина взаимоотношений, оцениваемая в этих же двух вариантах;

9) степень удовлетворенности глубиной взаимоотношений, определяемая как разность между показателями реальной и желаемой глубины взаимоотношений.

При более подробном исследовании КУ могут таким же образом анализироваться и отрицательные полюсы названных показателей: наименее типичные собственные позиции, наименее приемлемые позиции партнеров и т.д.

Полученная характеристика КУ может как иметь самостоятельное значение (информация о различных аспектах общения данного конкретного испытуемого), так и сопоставляться со средними значениями показателей, характерных для той или **иной** группы обследованных, принимаемыми **за** нормативные.

Приведем обобщенные данные по некоторым из показателей КУ, полученные при обследовании 60 студентов в возрасте от 18 до 29 лет (30 юношей и 30 девушек). Позиции в общении для краткости изложения обозначим числами от 1 до 12 в соответствии с табл. 1. Так, позиция 1 означает «эго-состояние Дитя, тип общения гармоничный», а, например, позиция 6 – «эго-состояние Родитель, тип общения формальный».

Убывающий порядок собственных реальных позиций для юношей представляет собой: 9 1 1 5 12 10 6 7 3 8 4 2 и для девушек: 1 1 5 1 9 6 7 3 12 2 10 4 8. Желаемые позиции в общении для юношей и девушек сходны и в усредненном варианте составляют ряд: 9 5 1 6 10 11 7 12 8 4 3 2.

Степень удовлетворенности собственными позициями (р) у юношей колеблется от $-0,47$ до $+0,92$ при среднем значении $+0,51$, у девушек – от $-0,23$ до $+0,96$ при среднем $+0,54$.

Позиции партнеров, с которыми установлены наиболее глубокие отношения, расположены в следующем порядке- 9 5 1 6 1 1 12 10 4 8 2 7 3. При этом испытуемые, общающиеся с разных позиций, устанавливают глубокие взаимоотношения с различными типами партнеров 1 – с 5, 3 – с 3, 4 – с 4 и 9, 6 – с 6 и 9, 7 – с 10 и 12, 9 – с 1, 5 и 9, 10 – с 8 и 10, 11 и 12 – с 7

и 12. Рассмотрение указанных пар с позиций транзактного анализа показало, что чаще всего глубокие взаимоотношения складываются: а) у лиц со сходными эго-состояниями и/или типами общения, б) между лицами с эго-состояниями Р и В (как от Р к В, так и от В к Р), в) между лицами, оба из которых обладают гармоничным типом общения, и лицами, обоим из которых свойственны различные негармоничные типы общения

Позиции партнеров, с которыми человек желал бы установить глубокие отношения в будущем, представляют собой ряд. 95610 741 11 3 12 2 8, в котором на первый план выходят партнеры с эго-состояниями В и Р и с преобладанием гармоничного типа общения

Количество партнеров, с которыми человек реально устанавливает глубокие взаимоотношения (в 5 и 6 баллов), колеблется от 0 до 9, составляя средние значения 3,2 для юношей и 3,4 для девушек, количество желаемых таких партнеров колеблется от 3 до 10 при средних значениях 4,9 для юношей и 5,0 для девушек.

В качестве примера использования описанной методики приведем результаты испытуемого И., студента 23 лет. Собственные его реальные позиции в общении составляют ряд: 3 7 10 6 1 11 9 8 4 12 2 5, существенно отличающийся от среднего, что свидетельствует о значительном своеобразии его КУ в отличие от сверстников. Анализ трех первых его позиций (3 7 10) не позволяет определить его ведущее эго-состояние, однако указывает на отчетливую его приверженность к отгороженному типу общения с некоторыми элементами формального. Ранжировка идеальных позиций в виде 96 10 251 1138472 свидетельствует о выраженном предпочтении им эго-состояния В, а также формального и гармоничного типов общения. Удовлетворенность своими позициями в общении невысокая: $r=+0,31$. Наиболее глубокие взаимоотношения установлены с тремя партнерами в позициях 6 и 7, т. е. с эго-состояниями Р с формальным и отгороженным типами общения. Сопоставление собственных позиций и позиций партнеров с глубокими взаимоотношениями указывает на четкую приверженность И. к формально-отгороженному типу общения. Отмечая желаемые отношения в будущем, И. ориентируется на четырех партнеров в позициях 5, 6 и 11 (эго-состояния Р, тип общения отчетливо не выражен), при этом лишь с одним из них установлен глубокий контакт в настоящем. Совокупность приведенных данных позволяет

предположить, что И. совершенно неудовлетворен складывающимися взаимоотношениями с партнерами;

в наибольшей степени привержен к партнерам с эго-состоянием Р; сам имеет ведущее эго-состояние Д, которое в себе не принимает; наиболее привычным для него является общение по формально-отгороженному типу, что затрудняет установление глубоких отношений с партнерами; реальная и желаемая глубина взаимоотношений несколько снижена. В ходе последующих бесед и наблюдения за поведением И. в группе социально-психологического тренинга сделанные выводы полностью подтвердились.

Описанная методика исследования КУ может применяться в практике ведения групп социально-психологического тренинга с целью оптимизации процесса вхождения клиента в групповую работу и конкретизации задач его психологической коррекции [5], а также в воспитательной работе с юношами-правонарушителями для формирования их адекватной Я-концепции [3] и в психологическом консультировании одиноких людей для снижения их нереалистических ожиданий к будущему партнеру [4].

• 1. *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1969.

2. *Жуков Ю. М.* Эффективность делового общения. М., 1988.

3. *Заика Е. В., Крейдун Н. П., Ячина А. С.* Психологическая характеристика личности подростков с отклоняющимся поведением // *Вопр. психол.* 1990. № 4.

4. *Заика Е. В., Ячина А. С.* Связь предпочитаемых характеристик будущего супруга с выраженностью общей ориентации на семью // *Актуальные аспекты диагностики, организации лечебного процесса и реабилитации больных с сексуальными расстройствами: Тезисы докладов.* Харьков, 1990.

5. *Ивашов А. Н.* Диагностика и развитие социально-психологическом культуры личности в тренинговой группе // *Психологическая наука:*

состояние и перспективы исследований: Тезисы докладов. М., 1989.

6. *Кобрин В. И.* Психосемантика коммуникативного развития личности // Психолого-педагогические вопросы организации учебно-воспитательного процесса. Томск, 1986.

7. *К.абрин В. И.* Исследование транскоммунитивных факторов психосемантического развития личности // Психолого-педагогические вопросы организации учебно-воспитательного процесса. Томск, 1989.

8. *Общая психодиагностика* / Под ред. А. А. Бо-далева, В. В. Столина. М., 1987.

9. *Ядов В. А.* О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии. М 1975.

10. *Berne E.* Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry. N. Y., 1961.

11. *Berne E.* The structure and dynamics of organizations and groups. N. Y., 1966.

12. *Berne E.* Games people play. N. Y., 1967.

13. *Berne E.* What do you say after you say hello? The psychology of human destiny. N. Y., 1972.

14. *Jongeward D.* Everybody wins: Transactional analysis applied to organizations. Reading, 1973.

15. *James M., Jongeward D.* Born to win:

Transactional analysis with gestalt experiments. Reading, 1971.

16. *James M., Jongeward D.* Winning with people. Reading, 1973.

17. *James M., Savary L.* A new self: Self-therapy with transactional analysis. Reading, 1980.

18. *Meininger J.* Success through transactional analysis, N. Y., 1973.

19. *Rokeach M.* The nature of attitudes // The International Encyclopedia of the Social Sciences. V. 1. N Y., 1968.

Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э. Г.

Эйдемиллера

ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ: «Вам необходимо ознакомиться с содержанием всех предложенных характеристик и выбрать одну или несколько карточек, на которых, по вашему мнению, наиболее полно и похоже описан ваш характер. Если вы выберете несколько карточек сразу, то разложите их в порядке важности.

Для проведения исследования потребуется 13 карточек с описанием характерологических типов:

КАРТОЧКА «А»

Я — прирожденный пессимист, настроение у меня всегда понижено. Мир я воспринимаю как бы сквозь черные очки: жизнь мне часто кажется бессмысленной, во всем вижу лишь мрачные стороны. Никак не могу отделаться от ощущения, что вот-вот должно случиться что-то плохое. Мне кажется, что я в чем-то виноват и потому окружающие ко мне плохо относятся, смотрят свысока. Я мрачен, угрюм, всем недоволен. Все делаю медленно, неторопливо. Мои друзья говорят, что лицо у меня печальное, что от меня веет уныние. Я не способен к волевому усилию, от трудностей впадаю в отчаяние. Особенно плохо себя чувствую по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, усталости. Часто у меня бывают запоры. Жизнь моя — нелепая и мучительная пытка, иногда приходят мысли о ее никчемности, бесцельности.

КАРТОЧКА «Б»

У меня всегда хорошее настроение. Обо мне можно смело сказать, что характер у меня приветливый и открытый. Думаю, что я добр, во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я — не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то, естественно, далеко не все могу сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие охотно слушают меня, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я — галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне

противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя считали меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, так же легко сам залезаю в долги.

КАРТОЧКА «В»

Пожалуй, главное в моем характере — беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случаются со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время — на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью.

КАРТОЧКА «Г»

По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако, малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т.п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго. Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее расположение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому себе не ясно бывает, почему вдруг стало так тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер — немного детский, слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их слишком поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело.

КАРТОЧКА «Д»

Я часто чувствую себя вялым, уставшим. Настроение у меня, как правило, угнетенное. Одним людям я нехотя подчиняюсь, другими могу командовать сам. Мне очень трудно сосредоточиться, выполнять работу, связанную с длительным усилием и напряжением, в таких случаях появляется чувство усталости, сонливости. Меня очень беспокоит собственное здоровье. У меня часто появляются опасения, что болен какой-то болезнью. Иногда меня беспокоят колющие боли в сердце, иногда головная боль. Аппетит у меня плохой. Сплю плохо, долго не могу заснуть, иногда даже хочется принять снотворное, часто вижу кошмарные сны. Сон зачастую не приносит освежения. С утра вялый и сонливый, но к вечеру состояние улучшается — расхожусь. Подчас мне трудно сдержаться, по малейшему поводу раздражаюсь, кричу, даже плачу. С трудом привыкаю к новому коллективу. Аккуратным меня не назовешь, часто меня упрекают за то, что вещи мои лежат в беспорядке.

КАРТОЧКА «Е»

Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я — человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной обращаются грубо-, не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, предпочитаю одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови, меня тошнит при виде нечистот. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня беспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений.

КАРТОЧКА «Ж»

Основные черты моего характера — крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня — принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боюсь за свое здоровье, беспокоюсь о судьбе

своих близких. Постоянные тревоги, опасения, беспокойство — таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я — педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности я часто боюсь сделать то, что хотел бы. Если, например, мне сделали что-то хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю заниматься физическим трудом, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать «общие проблемы», которые не имеют ко мне прямого отношения.

КАРТОЧКА «З»

По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут, но иногда, неизвестно почему, могу поделиться своими переживаниями, раскрыться даже случайно понравившемуся мне человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свое мнение, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на своем, не терплю чужих советов, поступаю по-своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я «не знаю середины». Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются.

КАРТОЧКА «И»

Я — человек идеи, всю жизнь борюсь то за претворение своего изобретения, то за внедрение какой-либо реформы. Наблюдение за людьми, с которыми мне приходилось сталкиваться, позволяет мне считать себя выше их. Круг моих знакомых состоит из людей, которые разделяют мои взгляды. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни несогласия со мной. Живу по принципу: «Кто не со мной, тот против».

меня». У меня нет причин быть недовольным собой; чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен. Если я ставлю перед собой какую-нибудь цель, то всегда добиваюсь ее, если замечаю недостатки, то использую все свои силы, чтобы исправить их в соответствии со своими принципами. Пользуюсь любым способом, чтобы добиться своего: пишу в газеты, выступаю на собраниях. Мои знакомые говорят, что я подчас приношу им страдания, но это неправда: на самом деле во всех своих неудачах виноваты они сами.

Считаю, что людям особенно нельзя доверять, у меня много завистников, недоброжелателей. Из-за их козней мне трудно осуществлять свои идеи, но, несмотря на это, ничто не может меня остановить — ни просьбы, ни угрозы. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав, и ради этого стоит вести борьбу.

КАРТОЧКА «К»

Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж вспыхну, то впадаю в неудержимую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю случая рассчитаться за нее. Давно убедился, что если не придираешься, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распушенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я строго спрашиваю с других. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного плохого проступка. Поскольку мне присущи аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и от других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, медленно, чтобы как можно убедительнее высказаться: терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают договорить, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти напролом, говорить то, что думаю, хотя сознаю, что из-за этого могут быть неприятности.

КАРТОЧКА «Л»

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Предпочитаю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление и восхищение у других. Уж

лучше пусть Ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Считают, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты? я достигаю такого положения, что мне все завидуют' и мною восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого приятеля, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее, удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

КАРТОЧКА «М»

Я — человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда заканчиваю начатое дело, особенно если меня > никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку в компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, неаккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвев, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Хотел бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в моменты, когда мне весело и хорошо.

КАРТОЧКА «Н»

Я считаю, что надо жить так, как живут все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Люблю, чтобы у меня все было, как у людей: хорошая, в меру модная одежда — не такая, чтобы все оборачивались на улице; дома — хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь жить так, чтобы обо мне никто не мог сказать ничего плохого: ни товарищи, ни соседи, ни близкие. Развлекаться люблю как все: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Каких-нибудь особенных развлечений не ищу. Не люблю тех, кто слишком оригинальничает, модничает, ломает устоявшийся порядок,

гонится за новизной. Считаю, что мнение большинства- всегда правильно и противопоставлять себя большинству плохо и вредно.

Интерпретация результатов методики производится в соответствии с теми типами характера, которые заняли два первых места. Результаты аутоидентификации необходимо сопоставлять с данными наблюдения, беседы, обобщения независимых характеристик и другими методами научного психологического исследования.

**Словесные портреты характерологических типов зашифрованы
буквенными обозначениями:**

А — меланхолический

Б — гипертимный

В — циклоидный

Г — эмоционально-лабильный

Д — неврастенический

Е — сензитивный

Ж — психастенический

З — шизоидный

И — паранойяльный

К — epileптоидный

Л — истерический

М — неустойчивый

Н — конформный

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник ДПА.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.

11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.

41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.

71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.

72. Доволен собой.

73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.

75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.

77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.

79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.

81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.

83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.

85. Чувствует неуверенность в себе.

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.

90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.

91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.

93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Выделяется среди других.

95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.

96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.

97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.

98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.

99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101. Все свои привычки считает хорошими.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Показатели и ключи интерпретации.

Интегральные показатели

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} \cdot 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} \cdot 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} \cdot 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} \cdot 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59, 60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b +	8,82,92,101	
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98J3	(26-65) 26-52
	b Внешний	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45)

		контроль		18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

**Методика диагностики уровня социальной фрустрированности
Л. И. Вассермана в (модификация В. В. Бойко)**

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности»

Прочтите каждый вопрос и укажите один наиболее подходящий ответ.

1 – полностью удовлетворен;

2 – скорее удовлетворен;

3 – затрудняюсь ответить;

4 – скорее не удовлетворен;

5 – полностью не удовлетворен.

Удовлетворены ли вы:	1	2	3	4
своим образованием				
взаимоотношениями с коллегами по работе				
взаимоотношениями с администрацией на работе				
взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, учащиеся, клиенты)				
содержанием своей работы в целом				
условиями профессиональной деятельности (учебы)				
своим положением в обществе				
материальным положением				
жилищно-бытовыми условиями				
отношениями с супругом (ой)				
отношениями с ребенком (детьми)				
отношениями с родителями				
обстановкой в обществе (государстве)				

отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми				
сферой услуг и бытового обслуживания				
сферой медицинского обслуживания				
проведением досуга				
возможностью проводить отпуск				
возможность выбора места работы				
своим образом жизни в целом				

Обработка данных.

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов. Каждому варианту ответа присваиваются баллы: полностью удовлетворен – 0, скорее удовлетворен – 1, затрудняюсь ответить – 2, скорее неудовлетворен – 3, не удовлетворен полностью – 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо:

- 1) получить отдельно произведение числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу;
- 2) подсчитать сумму этих произведений;
- 3) разделить ее на общее число ответивших на данный пункт. Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

Интерпретация результатов. Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

3,5–4 балла: очень высокий уровень фрустрированности;

- 3,0–3,4: повышенный уровень фрустрированности;
- 2,5–2,9: умеренный уровень фрустрированности;
- 2,0–2,4; неопределенный уровень фрустрированности;
- 1,5–1,9: пониженный уровень фрустрированности;
- 0,5–1,4: очень низкий уровень;
- 0–0,5: отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме угнетения психики

Здесь следует назвать дистимию, депрессию, апатию, гипотимию, растерянность, тревогу, страх, бредовое настроение. Эти весьма разные по содержанию эмоциональные состояния имеют ряд общих признаков:

- личность практически не реагирует на внешние воздействия иначе, как при помощи дезорганизующего эмоционального состояния. Во всяком случае, разум и воля не помогают человеку быстро и успешно преодолевать неадекватность эмоциональных состояний, придавать им коммуникабельную форму;
- для восстановления эмоциональной нормы требуется время, покой, помощь окружающих, в том числе лечебная. Любое из дезорганизующих эмоциональных состояний может проявляться в пределах нормы или приобретать размеры психического расстройства, т. е. психопатологическую форму. Последняя возникает при наличии сопутствующих факторов.

Психопатологические расстройства состояний характеризуются общим измененным нервно-психическим тонусом.

В свою очередь, устойчивые изменения нервно-психического тонуса вызываются;

- органическими поражениями мозга. В этом случае расстройства наиболее обширные и глубокие;
- дефектами нервной системы. Обычно она ослаблена болезнями, психическими травмами;
- внешними причинами. Среди них такие, которые вызвали психический стресс, интоксикацию, травмы;

– соматическими заболеваниями. Болезнь того или иного органа вызывает нарушения сопряженных участков мозга, нервной системы, обмена веществ, что приводит к изменениям эмоционального и, нередко, интеллектуального отражения действительности.

Очень разные по своему проявлению расстройства состояний имеют, похоже, одну и ту же механику: отсутствует нормальная связь между интеллектом и эмоциями. Интеллект почему-либо (поражение мозга в результате стресса, интоксикации, травмы и т.п.) не оценивает должным образом внешние и внутренние воздействия, не выявляет их значимость для личности. Его управляющие команды не включают адекватные эмоциональные программы и наработанные стереотипы эмоционального поведения. Вместо адекватных эмоциональных программ и стереотипов автоматически все время вступает в действие один и тот же стереотип, свойственный личности.

Ее поведение становится неадекватным, оно не обусловлено видимыми причинами.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина

Выявление причин действий, поступков, деятельности человека - процедура, требующая кропотливого изучения. Исследование жизненных ценностей человека является одним из важнейших направлений в выявлении этих причин. В ряде исследований [1; 5-8] показано, что сила мотива и эффективность деятельности человека зависят от того, насколько ясно осознается человеком цель, смысл деятельности. Ценности являются «специфической формой смысловых образований в личностных структурах» [4, с. 99], а потому имеют непосредственное отношение к осмысленной мотивации деятельности.

Предлагаемый вариант опросника жизненных ценностей призван помочь практическому психологу как в индивидуальной диагностике и консультировании, так и при исследовании различных групп (трудовых и учебных коллективов) по проблемам мотивации, для лучшего понимания важности различных жизненных сфер деятельности. Методика возникла как результат использования и дальнейшего совершенствования методики И. Г. Сенина [10].

Данная методика получила название «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ), исходя из целей и задач исследования - определения мотивационно-ценностной структуры личности.

Основным диагностическим конструктом МТЖЦ являются терминальные ценности. Под термином «ценность» мы понимаем отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту, и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Перечень жизненных ценностей включает:

1. Развитие себя, т.е. познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

2. Духовное удовлетворение, т.е. руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.

3. Креативность, т.е. реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.

4. Активные социальные контакты, т.е. установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

5. Собственный престиж, т. е. завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.

6. Высокое материальное положение, т.е. обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.

7. Достижение, т. е. постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

8. Сохранение собственной индивидуальности, т.е. преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень жизненных сфер:

1. Сфера профессиональной жизни.
2. Сфера образования.
3. Сфера семейной жизни.
4. Сфера общественной активности.
5. Сфера увлечений.
6. Сфера физической активности.

Введение сферы физической активности обосновывается наличием у каждого человека базовой потребности в движении [11, с. 108]. А.Ц. Пуни [6, с. 285] выделил разновидности данной потребности: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей,

потребность в спортивной деятельности. У разных индивидов важность, значимость жизненной сферы физической активности неодинакова.

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия или поступка. Самобытность человека вырабатывается относительно основных ценностей, признаваемых в обществе. Но личностные ценности могут и не воспроизводить точную копию ценностей общественных.

В конструкцию опросника входит шкала достоверности степени желания у человека социального одобрения его поступков. Данная шкала разработана на основе опросника американских психологов Дугласа П. Крауна и Дэвида А. Марлоу [3, с. 366-367]; она позволяет выявить, во-первых, степень зависимости человека от других людей, во-вторых, выдает ли человек в качестве ответа желаемые, одобряемые всеми общественные ценности или свою индивидуальную (а не эталонную) систему жизненных ценностей. Чем выше результат, тем больше поведение испытуемого (на вербальном уровне) соответствует одобряемому образцу.

Введение двух новых шкал (физической активности и шкалы достоверности) определило структуру опросника в 112 вопросов (прилож. 1). Составленный опросник был первоначально апробирован на выборке из 104 человек. Утверждения, факторный вес которых был ниже критического значения 0,256 при $p < 0,01$, были скорректированы и вновь апробированы.

По окончании апробации и дальнейшей статистической проверки были рассчитаны основные психометрические показатели, позволившие остановиться на предлагаемом варианте теста.

Надежность теста

В широком смысле, надежность теста - это характеристика того, в какой степени выявленные у испытуемых различия по тестовым результатам отражают действительные различия в измеряемых свойствах, и то, в какой мере они могут быть приписаны случайным ошибкам [2, с. 58].

С учетом всех этих факторов для оценки надежности была использована тета-надежность, определяемая в результате проведения факторного анализа по методу главных компонент [9, с. 71].

Оценка надежности шкал теста была проведена на выборке из 282 студентов с первого по пятый курс технических и гуманитарных вузов (табл. 1, 2). Таблицы 1 и 2 показывают, что коэффициенты надежности по согласованности шкал высоки. Шкалы однородны как логически, так и эмпирически.

Таблица 1

НАДЕЖНОСТЬ ПО СОГЛАСОВАННОСТИ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Название шкалы	Абсолютный вес	Тета-надежность
Развитие себя	3,32	0,76
Духовное удовлетворение	3,18	0,75
Креативность	3,89	0,81
Активные социальные контакты	3.18	0,75
Собственный престиж	3,76	0,78
Достижения	3,79	0.80
Высокое материальное положение	4,89	0,87
Сохранение собственной индивидуальности	3,48	0,78

Таблица 2

НАДЕЖНОСТЬ ПО СОГЛАСОВАННОСТИ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР

Название шкалы	Абсолютный вес главной компоненты	Тета-надежность
Сфера профессии	4,37	0,82
Сфера обучения и образования	4.50	0,83
Сфера семьи	3,45	0,76
Сфера общественной активности	5,43	0.87

Сфера увлечений	5,30	0,87
Сфера физической активности	5,98	0,89
Шкала достоверности	3,10	0,72

Ретестовая надежность определялась дважды. Интервал между первым и повторным тестированием составил 1 месяц, между первым и третьим - 5 месяцев.

В первом ретестировании участвовало 22 человека, во втором - 26 человек (количество мужчин и женщин одинаково, все - студенты-первокурсники). Корреляция общих баллов по всем шкалам по результатам ретестирования производилась с помощью формулы произведений моментов Пирсона. Результаты представлены в табл. 3 и 4.

Таблица 3

РЕТЕСТОВАЯ НАДЕЖНОСТЬ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР

Название шкалы	Коэффициенты корреляции	
	1 месяц	5 месяцев
Сфера профессиональной жизни	0,83	0.34
Сфера обучения и образования	0,75	0.62*
Сфера семейной жизни	0,86	0.64*
Сфера общественной активности	0,93	0.46*
Сфера увлечений	0,69	0.72*
Сфера физической активности	0,84	0.80*
Уровень значимости	$P < 0.01$	$P < 0.05$

Таблица 4

РЕТЕСТОВАЯ НАДЕЖНОСТЬ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Название шкалы	Коэффициенты корреляции	
	1 месяц	5 месяцев
Развитие себя	0,83	0,53*
Духовное удовлетворение	0,69	0,59*
Креативность	0,75	0,48*
Активные социальные контакты	0,62	0,72*
Собственный престиж	0,92	0,61*
Достижения	0,84	0,34
Высокое материальное положение	0,76	0,47*
Сохранение собственной индивидуальности	0,72	0,55*
Шкала достоверности	0,42	0,46*
Уровень значимости	$P < 0,01$	* - $p < 0.05$

Проверка на валидность

Проверка критериальной валидности, позволяющей уточнить особенности ценностно-мотивационной структуры у представителей различных социальных групп, осуществлялась методом контрастных групп. В качестве основных критериев были использованы половые и социальные различия. В результате проверки статистические значения имеют различия на уровне 5% между мужчинами и женщинами из семей служащих во всех сферах, кроме сфер увлечений и физической активности, а также терминальной ценности высокого материального положения.

Есть различия между мужчинами из семей служащих и женщин из семей рабочих в сферах образования, семьи, общественной активности. При сравнении этих категорий видны различия в жизненных ценностях духовной удовлетворенности и креативности.

Относительно ценности креативности можно также сказать, что женщины из семей рабочих ценят ее выше, чем люди из других категорий (табл. 5).

Конструктивная валидность, цель которой получить данные об адекватности интерпретации тестовых результатов по отношению к цели тестирования, содержанию основного понятия (конструкта), была осуществлена на основе определения факторной валидности. Были сопоставлены результаты, полученные при использовании МТЖЦ, с результатами методики диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Тест Т. Лири направлен на диагностику межличностных отношений и свойств личности, существенных при взаимодействии с другими людьми. Выборка, на которой проверялась конструктивная валидность, состояла из 77 человек в возрасте 21-22 года: все мужчины студенты. Условно выборка была разделена на две группы (по принадлежности к различным факультетам). В группе 1 - 38 человек, в группе 2-39 человек.

Выборка Пол/соц. Состав	Эффект	Жизненные сферы						Жизненные ценности						
		Профессия	Образование	Семья	Общ. Акт	Увлечение	Физ. акт	Саморазвитие	Духовное удовл.	Креативность	Соц. кон-т	Престиж	Достижения	Матер. полож
Женщины (служащие)	Сред	61,8	63,5	54,4	55,9	54,1	50,8	41,6	43	39,6	44,1	39,5	43,2	45,3
	СКО	5,68	7,66	6,4	7,03	8,06	10,6	6,18	4,62	7,32	5,02	6,44	5,24	6,91
Мужчины (рабочие)	Сред	60,7	63,5	51,9	54,4	55	55,5	41,2	43,6	37,5	42,5	40,9	46	46,9
	СКО	5,41	6,7	7,01	6,05	5,79	6,36	4,74	3,98	5,66	3,97	5,19	4,61	4,44
Мужчины (служащие)	Сред	56,4	58,9	50,2	51,8	54,1	50	39,9	40,3	36,2	40,3	39,2	41,3	44,8
	СКО	8,4	8,51	6,52	7,08	8,14	9,5	5,19	5,43	7,15	5,09	7,45	6,98	6,6
Женщины (рабочие)	Сред	62,5	63,8	56,8	58,1	53,9	46,3	42,9	45,1	41,5	42,3	39,7	43,1	45,1
	СКО	6,79	6,29	8,28	10	8,96	8,82	5,92	3,81	6,64	5,96	6,73	5,43	5,13

Таблица 5

Примечание: Сред. - среднее значение, СКО - стандартное отклонение.

Тест Лири позволяет построить профиль личности на основе степени выраженности следующих свойств личности:

- 1) Одоминантность;
- 2) уверенность в себе;
- 3) непреклонность, консерватизм;
- 4) независимость, холодность в общении;
- 5) зависимость, неприспособляемость;
- 6) неуверенность в себе;
- 7) общительность, уживчивость;
- 8) отзывчивость, альтруизм.

В табл. 6 и 7 приведены данные коррелирования результатов отношения различных свойств личности и жизненных ценностей и жизненных сфер. Из таблиц видно, что испытуемые группы 1, уверенные в себе, независимые, эгоистичные реалисты, честолюбивые личности не ценят сферу семьи, не желают отдавать силы и время решению проблем своей семьи (коэффициент корреляции $-0,54$ при уровне значимости $0,05$).

В группе 2 значимые коэффициенты корреляции между свойствами доминирования независимости с основными сферами: профессиональной - $0,49$, обучения и образования - $0,34$, семьи - $0,33$, общественной активности - $0,42$, увлечений - $0,40$. Доминирующие, властолюбивые, направленные на успех, желают завоеваний во всех жизненных сферах. В то же время они ценят духовное удовлетворение ($0,35$), креативность ($0,41$), активные социальные контакты ($0,50$) - ценности идеалистической направленности, а также все ценности прагматической направленности: престиж ($0,35$), достижения ($0,38$), высокое материальное положение ($0,42$), сохранение индивидуальности ($0,45$).

Таким образом, данный тип личности является противоречивым точки зрения их жизненных ценностей.

Группа 2 выделяется еще и тем, что личности эгоцентричные, неудавшиеся лидеры, закрытые, недоверчивые, мстительные не принимают ценности креативности, стремления внести элемент творчества в сферы своей жизни (коэффициент корреляции $-0,40$ при значимости $0,05$).

Таким образом, проверка МТЖЦ по критериальной и конструктивной валидности показала, что опросник позволяет выявлять особенности жизненных ценностей в различных группах относительно их социально-психологических характеристик.

Следующим обязательным качественным показателем методики должен быть показатель нормы (norma - руководящая идея, образец). При оценке и интерпретации измеряемых тестом показателей необходимо их анализировать в сравнении со статистическими значениями нормативной выборки.

Таблица 6

Шкалы Т. Лири (группа 1)	МТЖЦ													
	Жизненные сферы						Жизненные ценности							
	Профессия	Образование	Семья	Общ. Акт	Увлечение	Физ. акт	Саморазвитие	Духовное удовл.	Креативность	Соц. кон-т	Престиж	Достижения	Матер. полож	Сохран. Инд
К1/К5 лидерство	0,07	0,03	-0,2	0,23	0	0,16	0,21	0,07	0,15	0,12	-0	0,02	-0,1	0,02
К2/к6 уверенность в себе	0,02	-0,2	-0,5	-0,2	-0,1	-0,2	-0,2	-0,3	-0	-0,3	-0,3	-0,3	-0,3	-0,1
К3/К7 консерватизм	0,27	0,21	-0	-0,1	0,27	-0,3	-0,1	0,06	0,09	0,04	0,04	0,06	0,12	-0
К4/К8 эгоцентризм	0,22	0,24	0,07	-0,1	0,26	-0,1	0,08	0,08	0,21	0,06	0,06	0,05	0,14	0,11

Критическое значение 0,311 ($p < 0,01$) или 0,402 ($p < 0,05$)

МАТРИЦА КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ ШКАЛ МТЖЦ И ОПРОСНИКА Т. ЛИРИ (ГРУППА 1)

Таблица 7

МАТРИЦА КОРРЕЛЯЦИОННЫХ СВЯЗЕЙ ШКАЛ МТЖЦ И ОПРОСНИКА Т. ЛИРИ (ГРУППА 2)

Шкалы Т. Лири (группа 1)	МТЖЦ													
	Жизненные сферы						Жизненные ценности							
	Профессия	Образование	Семья	Общ. Акт	Увлечение	Физ. акт	Саморазвитие	Духовное удовл.	Креативность	Соц. кон-т	Престиж	Достижения	Матер. полож	Сохран. Инд
К1/К5 лидерство	0,49	0,34	0,33	0,42	0,4	0,29	0,19	0,36	0,41	0,5	0,35	0,38	0,42	0,45
К2/К6 уверенность в себе	0,09	0,05	-0,2	0,12	-0,1	-0,2	-0,2	-0,1	-0,2	-0,1	-0,2	0,14	0,17	-0,1
К3/К7 консерватизм	-0,1	-0,1	-0,2	-0,1	-0	0,03	-0,2	0,07	-0,2	-0,1	0,08	-0	-0,1	-0,2
К4/К8 эгоцентризм	-0,1	-0	-0	-0,2	-0,1	0	-0,2	-0,1	-0,4	-0	0,15	0,01	0,07	-0,2

Опрос необходимо проводить при соблюдении благоприятного эмоционального климата. Экспериментатор должен быть доброжелательным, должен уметь ответить на возникающие вопросы, но не провоцировать определенный ответ испытуемого на утверждение. При групповом проведении опроса каждый испытуемый должен иметь свой текст опросника. Допускается зачитывание утверждений экспериментатором вслух для всей группы. Каждый должен ответить индивидуально.

Порядок обработки полученных результатов

Прежде чем приступить к обработке полученных данных, необходимо убедиться в том, что бланк ответов заполнен целиком.

Далее суммируем баллы ответов в соответствии с ключом (табл. 8). Таким образом получаем первичные тестовые результаты. В шкале достоверности при подсчете необходимо учитывать знак. Все ответы со знаком минус инвертируются. Так, если испытуемый ставит 5 баллов в ответе на утверждение, относящееся к шкале достоверности, то ему соответствует 1 балл. Если же за утверждение с отрицательным значением испытуемый ставит 1 балл, то ему будет соответствовать 5 баллов.

После подсчетов все результаты заносятся в таблицу (табл. 9). Предложенные ценности относятся к разнонаправленным группам: духовно-нравственные ценности и эгоистически-престижные (прагматические). Это концептуально важно для определения направленности деятельности личности или группы. К первым относятся: саморазвитие, духовная удовлетворенность, креативность и активные социальные контакты, отражающие нравственно-деловую направленность. Соответственно, ко второй подгруппе ценностей относятся: престиж, достижения, материальное положение, сохранение индивидуальности. Они в свою очередь отражают эгоистически-престижную направленность личности.

При всех низких значениях - направленность личности неопределенная, без выраженного предпочитаемого целеполагания. При всех высоких баллах - направленность личности противоречивая, внутриконфликтная. При высоких баллах ценностей 1-й группы направленность личности является гуманистической, 2 -и группы - прагматической.

Для графического представления полученных результатов и анализа соотношения ценностей внутри структуры жизненных ценностей личности разработан бланк-график (табл. 9), позволяющий установить соотношение между социально одобряемыми и социально неодобряемыми ценностями, мотивами. Интерпретация шкал по жизненным ценностям и жизненным сферам приведена в прилож. 2.

Таблица 8

КЛЮЧ К МОРФОЛОГИЧЕСКОМУ ТЕСТУ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ (ФОРМАА)

жц							Шкала достоверност
	ПРОФ	ОБРАЗ	СЕМЬ	ОБЩЕ	УВЛЕЧ	ФИЗИ	
Развитие себя	1	15	27	37	45	51	+7
	57	71	83	93	101	107	
Духовное удовлетворение	8	2	16	28	38	46	-14
	64	58	72	84	94	102	+20
Креативность	21	9	3	17	29	39	+31
	77	65	59	73	85	95	-40
Социальные контакты	32	22	10	4	18	30	+47
	88	78	66	60	74	86	+52
Собственный престиж	41	33	23	11	5	19	-55
	97	89	79	67	61	75	-63
Достижения	48	42	34	24	12	6	+70
	104	98	90	80	68	62	+76
Материальное положение	53	49	43	35	25	13	+87
	109	105	99	91	81	69	+96
Сохранение индивидуальнос ти	56	54	50	44	36	26	-103
	112	110	106	100	92	82	-108
							-111

Таблица 9

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

(МУЖЧИНЫ 14-16 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Саморазвитие	29 менее	и 30-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54
Духовное удовлетворение	31 менее	и 32-34	35-37	38-40	41-43	44-45	46-48	49-51	52-54
Креативность	23 менее	и 24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51
Активные социальные контакты	30 менее	и 31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54
Собственный престиж	22 менее	и 23-25	26-29	30-32	33-36	37-40	41-43	44-47	48-50
Достижения	30 менее	и 31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53-56
Высокое материальное положение	28 более	и 29-32	33-35	36-39	40-43	44-46	47-50	51-54	55-57
Сохранение собственной индивидуальности	27 менее	и 28-30	31-34	35-37	38-40	41-44	45-47	48-50	51-53

Таблица 10

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР

(МУЖЧИНЫ 14-16 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Профессиональная жизнь	46 менее	и 47-50	51-53	54-57	58-61	62-65	66-69	70-73	74-77
Обучение и образование	48 менее	и 49-52	53-56	57-60	61-64	65-68	69-72	73-76	77-80
Семейная жизнь	37 менее	и 38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	62-65	66-69
Общественная жизнь	38 менее	и 39-42	43-46	47-50	51-55	56-59	60-63	64-67	68-71
Увлечения	37 менее	и 38-41	42-46	47-50	51-54	55-59	60-63	64-67	68-72
Физическая активность	30 менее	и 31-35	36-40	41-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69

Таблица 11

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

(ЖЕНЩИНЫ 14-16 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Саморазвитие	34 менее	и 35-36	37-39	40-41	42-43	44-46	47-48	49-50	51-53
Духовное удовлетворение	35 менее	и 36-37	38-40	41-42	43-44	45-47	48-49	50-51	52-54
Креативность	26 менее	и 27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50
Активные социальные контакты	35 менее	и 36-37	38-39	40-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52
Собственный престиж	25 менее	и 26-28	29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-51
Достижения	34 менее	и 35-37	38-39	40-41	42-44	45-46	47-49	50-51	52-53
Высокое материальное положение	31 менее	и 32-34	35-37	38-41	42-44	45-47	48-50	51-54	55-57
Сохранение собственной индивидуальности	30 менее	и 31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54

Таблица 12

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР

(ЖЕНЩИНЫ 14-16 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Профессиональная жизнь	48 менее	и 49-51	52-55	56-58	59-61	62-64	65-68	69-71	72-74
Обучение и образование	51 менее	и 52-54	55-57	58-61	62-64	65-67	68-71	72-74	75-77
Семейная жизнь	40 менее	и 41-43	44-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-63	64-66
Общественная жизнь	41 менее	и 42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59-61	62-65	66-68
Увлечения	40 менее	и 41-44	45-47	48-51	52-54	55-58	59-61	62-65	66-68
Физическая активность	30 менее	и 31-35	36-40	41-45	46-49	50-54	55-59	60-64	65-69

Литература

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
2. *Афанасьева Н.В.* Руководство к тесту мотивации достижения детей 9-11 лет МД-решетка Шмальта. - М.: Когито-Центр, 1998. - 36 с. (Серия «Библиотека практического психолога». Вып. 5).
3. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психодиагностике. -СПб.: Питер Ком, 1999. - 528 с.
4. *Будинайте Г.Л., Корнилова Т.В.* Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта // Вопросы психологии. - 1993. - № 3. - С. 99-105.
5. Деятельность: теории, методология, проблемы. - М.: Политиздат, 1990. -366с.
6. *Ильин Е.П.* Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 512 с.
7. *Латин Н.И.* Модернизация базовых ценностей россиян // Социс. - 1999. -№ 5. - С. 114-118.
8. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. - Т. 2 . - М.: Педагогика, 1989. - 328 с.
9. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева и В.В. Столина. - М.: МГУ, 1987. - 304 с.
10. *Сенин И.Г.* Опросник терминальных ценностей. Руководство. - Ярославль: Содействие, 1991. - 19 с.
11. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. - Т. 1. ~ М.: Педагогика, 1986. -406с.

Приложение 1

ОПРОСНИК МТЖЦ

Просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие **Вас** к определенным

действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу:

«Для меня сейчас (ваша оценка) ...»

- если утверждение НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, поставьте в бланке цифру «1»
- если утверждение ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру «2»
- если утверждение ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру «3»;
- если утверждение ВАЖНО, поставьте цифру «4»;
- если утверждение ОЧЕНЬ ВАЖНО, поставьте цифру «5».

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания
3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов
7. Испытывать антипатии к другим
8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня
9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания
10. Быть лидером в моей семье
11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью
12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей

13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок
14. Позлословить, когда у людей неприятности
15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю»
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности
18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях
27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде

32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга
34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах
45. Знать свои способности в сфере хобби
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был
48. В работе быстро достигать намеченных целей
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер

52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и тп)
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности
58. Учиться, получая при этом удовольствие
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину
66. Чтобы для меня не имело значения, кто лидер в семье - кто-то другой
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей

71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
77. Чтобы приемы моей работы изменялись
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т.п.)
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов
84. Быть полезным для общества
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей
87. Внимательно следить за тем, как я одет
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами

89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке
96. Всегда охотно признавать свои ошибки
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату
100. Иметь собственные политические убеждения
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться
104. Перед началом работы четко ее распланировать
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте
108. Не завидовать удаче других

109. Иметь высокооплачиваемую работу

110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность

111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях

112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ

1. Интерпретация данных по шкалам жизненных ценностей

Развитие себя

(+) Стремление человека получать объективную информацию об особенностях его характера, способностей, др. характеристиках своей личности Стремление к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах Снисходительность к людям и их недостаткам и требовательность к себе.

(-) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть Обидчивы при вынесении негативной оценки им, их характеристикам или личностным качествам, проявляют к оценке равнодушие

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди считают, как правило, что самое важное в жизни - делать только то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и детальности.

(-) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами

Креативность

(+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению раз личных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размерного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Характерны изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях

(-) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам

Активные социальные контакты

(+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни - это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми. Часто дружелюбны, общительны, непринужденны в общении, эмпатичны, социально активны

(-) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие другим людям, нежелание быть открытым

Собственный престиж

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в социальном одобрении своего поведения. Самонадеян, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив.

(-) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов. Лишен притязаний на статус лидера.

Достижения

(+) Стремление человека к достижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное - добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

(-) Безразличие к достижениям. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации Основное кредо «Поживем-увидим» Такие люди отличаются часто постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель

Высокое материальное положение

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки

(-) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маргинальности

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к независимости от других людей Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни - это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций Часто не доверяют авторитетам Возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения

(-) Стремление к конформности, замкнутости, главное - не быть «белой вороной» Такие люди считают, что «выскочки» - люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность

2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

(+) Высокая значимость для человека сферы его профессиональной деятельности Они отдадут много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека

Сфера обучения и образования

(+) Стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Они считают, что главное в жизни - это учиться и получать новые знания

Сфера семейной жизни

(+) Высокая значимость для человека всего того, что связано с жизнью его семьи, отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни - это благополучие в семье

Сфера общественной жизни

(+) Высокая значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека - это его политические убеждения

Сфера увлечений

(+) Высокая значимость для человека его увлечений, хобби. Такие люди отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна

Сфера физической активности

(+) Отражает значимость физической активности и физической культуры как элемента

общей культуры для человека. Такие люди считают, что физическая культура необходима для гармонизации жизни человека, что необходимо уметь чередовать интеллектуальную деятельность с физической, что красота и внешняя привлекательность связаны часто со здоровым образом жизни, с физкультурой и спортом

(-) По всем сферам говорит о незначимости или малой значимости данных сфер для отдельных людей. Это часто связано с возрастным периодом жизни и со степенью удовлетворенности тех или иных потребностей

3. Интерпретация данных по шкалам ценностей внутри жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни

Развитие себя

(+) Стремление к наиболее полной реализации своих способностей в сфере проф жизни и к повышению своей квалификации
Заинтересованность в информации о своих проф способностях и возможностях их развития
Требовательность к себе и своим проф обязанностям

(-) Данный показатель характеризует личности, которые стремятся к ограничению своей активности. При достижении каких-либо значимых результатов сразу успокаиваются предпочитают «почивать на лаврах»
Часто обидчивы при негативной оценке их профессиональных способностей

Духовное удовлетворение

(+) Стремление иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для таких людей характерно желание как можно глубже проникнуть в предмет труда, получение морального удовлетворения от самого процесса работы и в меньшей степени от результата работы.

(-) Стремление к прагматичности, поиску конкретной выгоды от профессиональной деятельности Иногда такие люди бывают неприкрыто циничны, открыто говорят о своих меркантильных интересах в ситуации выполнения каких-либо операций и видов профдеятельности

Креативность

(+) Стремление внести элемент творчества в сферу своей профессиональной деятельности Человеку быстро становится скучно от привычных способов организации и методов работы. Для таких людей характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования. Как правило, это люди увлекающиеся и изобретательные

(-) Стремление к консервативности, стабильности, следованию должностным инструкциям. Всякие нововведения в области методов и организация деятельности таких людей, как правило, раздражают, вызывают нежелание работать.

Активные социальные контакты

(+) Стремление к коллегиальности в работе, к делегированию полномочий, установлению благоприятных взаимоотношений с

коллегами по работе. Характерна значимость факторов социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия.

(-) Стремление к индивидуализации деятельности Отсутствие доверия во взаимоотношениях с членами трудового коллектива, стремление к поддержанию отношений в чисто корпоративных рамках. Такие люди не поддерживают своих коллег в ситуациях, когда это необходимо. Придерживаются мнения – каждый за себя.

Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь работу или профессию социально одобряемую Человек, как правило, заинтересован во мнении других людей относительно своей работы и профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии

(-) В силу различных обстоятельств выбирает себе такую работу и профессию, которую определяют человеку его желание и способности и другие внутренние характеристики, или внешняя неблагоприятная ситуация, «лишь бы что-нибудь»

Достижения

(+) Стремление достигать конкурентных и ощутимых результатов в своей профдеятельности. часто для повышения самооценки. Для таких людей часто характерно тщательное планирование всей работы и получение удовлетворения не от процесса, а от результата деятельности

(-) В зависимости от других показателей (например, духовное удовлетворение, креативность или развитие себя) данная оценка характеризует человека либо увлеченного процессом работы, не заботясь о собственных достижениях, либо человека с недостатками в волевой сфере

Высокое материальное положение

(+) Стремление иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материального благополучия. Склонность сменить работу, специальность, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия

(-) Выбор профессии связан либо с идеалистической направленностью личности, с его креативностью, целеустремленностью, связанной с

моральным удовлетворением от своей работы, либо с далеко идущими перспективами в будущем, связанными с собственным престижем или достижениями (высокие показатели по данным ценностям)

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление посредством своей профдеятельности «выделяться из толпы» Такие люди стараются иметь работу или профессию, которая могла бы подчеркнуть индивидуальное своеобразие и неповторимость (например, выбрать необычную, редкую профессию)

(-) Стремление найти такую работу и специальность, чтобы она обеспечила надежность существования («лучше синица в руках») Такие люди считают, что профессия - признак стабильности, а работа - не главное место, где необходимо самоутвердиться и самовыразиться

Сфера обучения и образования

Развитие себя

(+) Стремление повышать уровень своего образования ради развития себя как личности и своих способностей. Такие люди характеризуются заинтересованностью в оценке себя как личности и своих знаний, умений, способностей Попытка к изменению к лучшему

(-) Стремление к получению определенного результата, свидетельствующего о достижении определенного уровня образования, или полное игнорирование образования как фактора, способствующего развитию себя

Духовное удовлетворение

(+) Стремление как можно больше узнать по изучаемой дисциплине, в результате -получить моральное удовлетворение Люди отличаются сильно развитой познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования

(-) Характеризуются низкой познавательной активностью в силу отсутствия познавательного мотива Стремление достичь конкретного, сугубо практического результата.

Креативность

(+) Стремление найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний Характеризует желание самому ответить на те вопросы, которые являются спорными, неизвестными в данной науке (участие в работе научных обществ. в научных экспериментах и т д)

(-) Стремление выучить основной материал по изучаемой дисциплине и отличиться в пределах заданных рамок. Такие люди часто демонстрируют стереотипность времени тех или иных проблем, негибкость, неспособность отойти от образца

Социальные контакты

(+) Стремление идентифицировать себя с определенной социальной группой Желание достигнуть определенного уровня образования, чтобы войти в тесные контакты с представителями данной социальной группы.

(-) Стремление к ограничению любых контактов, независимо от принадлежности к той или иной социальной группе.

Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится обществом Такие люди заинтересованы в мнении других людей относительно своего образования или стремления достичь определенного уровня образования.

(-) Безразличие к целям обучения и образования Такие люди стараются найти поддержку таких же как они утверждают в мнении, что важно не образование (точнее его уровень), а какие-либо другие характеристики личности, ее умения и навыки.

Достижения

(+) Стремление добиться как конкретного результата своего образовательного процесса (диплом, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования Стремление все тщательно спланировать на каждом этапе, повысить свою самооценку.

(-) Стремление к самодостаточности в сфере обучения на каком-либо этапе жизненного пути связанном с другими жизненными целями и высокой самооценкой.

Высокое материальное положение

(+) Стремление достичь такого уровня образования, который позволит иметь высокую зарплату и другие виды материальных благ Желание повышать уровень своего образования, выбирать учебное учреждение, если существующие положение дел не приносит желаемого материального благополучия.

(-) Стремление в сфере образования достичь другие цели, отличные от материальных. Чаще всего показатель связан с идеалистической направленностью личности и сложившейся внешней ситуаций (например, заставили учиться).

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление построить процесс образования, чтобы он максимально соответствовал всем особенностям личности Желание быть оригинальным, демонстрировать свои жизненные принципы Характерна экзальтированность в поведении.

(-) Стремление к конфликтности, «как все, так и я», главное - отличаться в срок и не быть отстающим учеником, студентом и т. п.

Сфера семейной жизни

Развитие себя

(+) Стремление изменять к лучшему различные особенности своего характера, своей личности в семейной жизни Заинтересованность в информации и оценке своих личных особенностей.

(-) Стремление к закреплению собственных позиций в семье Нежелание исправлять те личные свойства, которые доставляют беспокойство членам семьи

Духовное удовлетворение

(+) Стремление к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. В супружестве ценят настоящую любовь, считают ее главным условием семейного благополучия

(-) Стремление иметь семью, чтобы было все, как у всех, или не хуже, чем у других Строят брак по расчету Брачный контракт - залог существования семьи

Креативность

(+) Стремление ко всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового Такие люди стараются разнообразить и жизнь своей семьи (сменить обстановку в квартире, придумать вид семейного отдыха и т п)

(-) Стремление к сохранению консервативных традиций, норм и правил семейной жизни

Активные социальные контакты

(+) Стремление к определенной структуре взаимоотношений в семье, к тому, чтобы каждый член семьи, занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции. Ценятся активные словесные методы воспитания детей и взаимодействия с целью взаимопонимания между членами семьи

(-) Стремление к индивидуальному в семье Возможно чисто потребительское отношение с целью удовлетворить свои потребности В такой семье нет разграничения социальных ролей и функций

Собственный престиж

(+) Стремление строить так свою семейную жизнь, чтобы обеспечить признание со стороны окружающих Заинтересованность в мнении о различных аспектах своей семейной жизни

(-) Не нуждается в одобрении своих поступков в семейной сфере. Иногда незначимость показателя говорит о незначимости данной сферы

Достижения

(+) Стремление к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (как можно раньше научить детей писать) Заинтересованность в информации о семейной жизни других людей с целью сравнения весомости достижений своей семьи и других семей

(-) Стремление уступить активность в достижении результатов другим людям другим членам семьи и т д. Безразличное отношение к результатам в своей семье, отсутствие интереса к опыту других семей

Высокое материальное положение

(+) Стремление к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Такие люди считают, что семейное благополучие заключается, прежде всего, в хорошей обеспеченности семьи

(-) Игнорирование материального достатка как ценности, к которой должны стремиться члены семьи Тенденции к поиску других основ, объединяющих семью

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания убеждения Старания сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (Иногда из-за негативного опыта своей генерализованной семьи)

(«) Стремление строить коллективистскую семью, основанную на взаимопонимании и взаимозависимости

Сфера общественной жизни

Развитие себя

(+) Стремление как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественно-политической жизни Особая заинтересованность в информации о своих способностях и возможностях в данной сфере с целью их дальнейшего совершенствования Стремление к новому идеалу

(-) Стремление достичь каких либо успехов в данной сфере путем минимизации затрат со своей стороны Требовательность уважения к себе такому, какой есть Такие люди считают, что необходимо приспособляться к обстоятельствам, а не тратить время на совершенствование

Духовное удовлетворение

(+) Стремление к моральному удовлетворению от процесса своей общественной деятельности

(-) Стремление к получению практической выгоды от результата своей общественно политической деятельности, причем стараться достичь этого результата любыми путями

Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свою общественную деятельность. Такие люди быстро откликаются на любые изменения, происходящие в общественно-политической жизни. Занимаясь общественной деятельностью, они стараются изменить привычные методы ее проведения, вносить что-то новое.

(-) Стремление к стабильности, незыблемости позиций, чтобы не сломать в привычной жизни отлаженный механизм проведения общественно-политического мероприятия.

Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь. Желание занять такое место в структуре общественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни.

(-) Незаинтересованность в широком круге социальных контактов в сфере общественно-политической жизни в силу различных обстоятельств, как личностных характеристик (замкнутость, конфликтность, подозрительность и недоверчивость к людям), так и внешне складывающейся социальной ситуации.

Собственный престиж

(+) Стремление придерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь. Активное участие в разговорах на общественно-политические темы, высказывание, как правило, не собственного мнения, а мнений своих авторитетов.

(-) Стремление к деполитизации. Игнорирование авторитетов в общественно-политической жизни. Недоверие к объективности людей в общественно-политических вопросах.

Достижения

(+) Стремление добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической жизни, зачастую ради повышения своей самооценки. Люди такого типа четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь. Карьеризм в лучшем смысле способствует эффективности деятельности в данной сфере. Карьеризм в

негативном плане - получение результата за счет других, за счет подавления чужих интересов

(-) Характеризует отсутствие целеустремленности в данной сфере. Нежелание реализовать себя как общественного деятеля. Самостоятельность в плане самооценки Незаинтересованность в чужом авторитетном мнении относительно своих способностей

Высокое материальное положение

(+) Стремление заниматься общественно-политической деятельностью ради материального вознаграждения за нее Активное участие в мероприятиях, если они могут принести денежное вознаграждение и другие виды материального благополучия

(-) Стремление к общественно политической деятельности как к делу восстановления социальной справедливости, презрительное отношение к денежному вознаграждению в благородном деле

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей Ценой является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто не имеют значения никакие общественно-политические взгляды. Возможно снисходительное или даже одобрительное отношение ко всякого рода неформальным, скандальным организациям

(-) Стремление не выделяться в своих общественно-политических взглядах от мнения большинства, поддерживать официальную точку зрения. Позиция «быть как все» - главная позиция в данной сфере.

Сфера увлечений

Развитие себя

(+) Стремление человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Такие люди не ограничиваются, как правило, лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях

(-) Отсутствие стремления чем-либо увлекаться, чтобы расширить свои кругозор, умения, навыки. Такие люди имеют, как правило,

увлечение на уровне влечения и занимаются им нерегулярно или рассматривают его чисто теоретически

Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам предмет увлечения. Получение удовлетворения от процесса своего занятия, нежели от его результатов. Гуманистическая направленность личности

(-) Стремление к прагматическим целям самого разного толка в своем увлечении.

Креативность

(+) Стремление человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие

возможности для творчества, внесение разнообразия в сферу своего увлечения. Очевидны усилия изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое

(-) Подавленность творческих наклонностей, стремление делать все по образцу, не внося ничего нового при создании предметов своего увлечения.

Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения. Склонность увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер. Желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении

(-) Стремление к индивидуальным тенденциям в увлечении. Нежелание вступать в активные социальные контакты по поводу досуга и хобби. Часто нерешительность и сомнение в своих способностях мешают контактам с незнакомыми людьми, имеющими те же увлечения, что и данный человек

Собственный престиж

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми. Стремление ориентироваться на мнение значимых для него людей, как проводить

свое свободное время (отпуск, часы досуга, хобби), и проводить его так, как делают они.

(-) Стремление опираться только на собственное мнение относительно того, как проводить свое свободное время, часто связано с завышенной самооценкой и игнорированием авторитетов

Достижения

(+) Стремление человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их. Характерны заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях с целью убедиться, что они не хуже, а, может быть, и лучше других.

(-) Самодостаточность. Отсутствие заинтересованности во мнении других людей, отсутствие планирования и достижения определенных целей в своем хобби

Высокое материальное положение

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу. Увлечения носят чисто прагматический характер (например, продукты увлечения можно продать, обменять и т. п.).

(-) Стремление заниматься в свободное время тем, что несет отдых от повседневных забот, эстетическое удовольствие, моральное удовлетворение.

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность. Увлеченность какими-либо очень редкими, необычными занятиями создавать вещи, которых нет ни у кого другого.

(-) Стремление следовать в увлечениях моде, характерной для общества в данный момент. Желание идентифицировать себя с другими и быть удовлетворенным тем, что у него, как у всех.

Сфера физической активности

Развитие себя

(+) Стремление к совершенствованию своей физической формы, заинтересованность в информации со стороны других людей о своих способностях и физических возможностях. Критическая самооценка в данной области

(-) Нежелание прислушиваться к критической оценке со стороны других людей своих способностей и возможностей в данной сфере. Самодостаточность Сравнение себя с другими людьми, физическое развитие которых ниже, чем у данного человека и, на этой основе, самоуспокоенность, нежелание проявлять активность в совершенствовании своих физических способностей.

Духовное удовлетворение

(+) Стремление выбрать такой вид физической активности, который приносил бы моральное удовлетворение. Получение удовольствия от процесса своего занятия больше, нежели от получения результатов в данной деятельности

(-) Стремление к поиску практической выгоды от занятий спортом и другими видами физической активности. Игнорирование этических и эстетических чувств, возникающих в процессе занятий физической культурой

Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свои занятия физкультурой и спортом, внести оригинальность в комплекс упражнений, тренировок.

(-) Стремление к стабильности, привычности в своих занятиях в данной сфере. Нежелание ничего менять. Раздражение нестандартной ситуацией игр, соревнований Четкое разделение понятий «по правилам» - «не по правилам»

Активные социальные контакты

(+) Стремление к командным видам спорта, групповым тренировкам Получение удовлетворения от занятий в группе знакомых, друзей по команде, по секции, по виду спорта Даже утренняя пробежка рядом с незнакомым человеком скрашивает время.

(-) Стремление к индивидуальным видам спорта, к индивидуальным занятиям в области физической культуры. Такие люди не видят

необходимости обмениваться во время занятий спортом словами, они им кажутся излишними

Собственный престиж

(+) Стремление быть лучшим по своим физическим данным в глазах авторитетных людей Стремление добиться признания своих успехов и одобрения у людей с высоким статусом и высоким уровнем компетентности в данной сфере.

(-) Отсутствие стремления к одобрению своих способностей в сфере физической активности Человек не претендует на уважение за свои спортивные заслуги, физические данные Часто спорт отсутствует вообще в жизни такого человека

Достижения

(+) Стремление к значимому результату, планируя заранее свою деятельность в сфере физической активности Заинтересованность в информации, какие успехи имеют другие, и стремление приумножить свои Характерны целеустремленность и предприимчивость в данной сфере

(-) Характеризует человека с большим желанием достижения цели иметь значительные результаты в сфере физической активности, но бессилием в стремлении их достижения. Часто самодостаточен, не нуждается в достижениях в данной сфере

Высокое материальное положение

(+) Стремление добиться материальной выгоды из своих занятий в сфере физкультуры и спорта, физической выносливости, работоспособности

(-) Игнорирование материальных ценностей, особенно если они даются тяжелым физическим трудом. Такие люди считают, что здоровье нужно беречь, а физический труд не оправдывает приобретенные материальные блага

Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление заниматься таким видом физической активности, чтобы занятие помогало выразить индивидуальность человека Увлеченность редкими видами спорта В процессе занятий могут

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ТАБЛИЦЫ ДЛЯ НОРМИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ В СТЕНЫ

Таблица 1

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ (МУЖЧИНЫ 26-60 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Саморазвитие	25 менее	и 26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50 бол
Духовное удовлетворение	28 менее	и 29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 бол
Креативность	25 менее	и 26-28	29-31	32-34	35-36	37-39	40-42	43-45	46-47	48 бол
Активные социальные контакты	24 менее	и 25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49 бол
Собственный престиж	22 менее	и 23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47 бол
Достижения	27 менее	и 28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-50	51 бол
Высокое материальное положение	28 более	и 29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 бол
Сохранение собственной индивидуальности	23 менее	и 24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52 бол

Таблица 2

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР (МУЖЧИНЫ 26-60 ЛЕТ)

НОРМЫ В СТЕНАХ стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Профессиональная жизнь	43 менее	и 44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68	69-72
Обучение и образование	35-и менее	36-40	41-46	47-51	52-56	57-61	62-66	67-72	73-77
Семейная жизнь	36 менее	и 37-40	41-43	44-47	48-51	52-54	55-58	59-61	62-65
Общественная жизнь	30 менее	и 31-35	36-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61	62-66
Увлечения	29 менее	и 30-34	35-38	39-42	43-47	48-51	52-55	56-60	61-64
Физическая активность	17 менее	и 18-23	24-28	29-34	35-40	41-46	47-52	53-58	59-64

Таблица 3

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ
ЦЕННОСТЕЙ (ЖЕНЩИНЫ 26-55 ЛЕТ)**

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Саморазвитие	24 и менее	25-26	27-29	30-32	33-35	36-37	38-40	41-433	44-45
Духовное удовлетворение	27 и менее	28-31	32-34	35-37	38-40	41-44	45-7	48-50	51-53
Креативность	21 и менее	22-24	25-28	29-31	32-34	35-37	38-41	42-44	45-47
Активные социальные контакты	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50
Собственный престиж	20 и менее	21-23	24-27	28-30	31-34	35-37	38-41	42-45	46-48
Достижения	24 и менее	25-27	28-30	31-32	33-35	36-38	39-41	42-43	44-46
Высокое материальное положение	26 и менее	27-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47	48-51	52-54
Сохранение собственной индивидуальности	20 и менее	21-23	24-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-44	45-47

Таблица 4

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ
СФЕР
(ЖЕНЩИНЫ 26-55 ЛЕТ)**

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Профессиональная жизнь	45 и менее	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67-69
Обучение и образование	35 и менее	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60	61-66	67-71	72-76
Семейная жизнь	40 и менее	41-44	45-47	48-50	51-53	54-56	57-59	60-63	64-66
Общественная жизнь	25 и менее	26-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	53-57	58-61
Увлечения	24 и менее	25-29	30-34	35-40	41-45	46-50	51-56	57-61	62-66
Физическая активность	13 и менее	14-19	20-25	26-30	31-36	37-42	43-47	48-53	54-59

Таблица 5

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ (МУЖЧИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Саморазвитие	28 менее	и 29-31	32-34	35-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53
Духовное удовлетворение	30 менее	и 31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54
Креативность	24 менее	и 25-27	28-30	31-33	34-37	38-40	41-43	44-46	47-50
Активные социальные контакты	29 менее	и 30-32	33-35	36-38	39-40	41-43	44-46	47-49	50-51
Собственный престиж	25 менее	и 26-28	29-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51
Достижения	30 менее	и 31-33	34-36	37-39	40-42	43-45	46-48	49-51	52-54
Высокое материальное положение	31 более	и 32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-52	53-55	56-59
Сохранение собственной индивидуальности	29 менее	и 30-32	33-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54

Таблица 6

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР (МУЖЧИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Профессиональная жизнь	46 менее	и 47-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71-73
Обучение и образование	46 менее	и 47-49	50-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75
Семейная жизнь	38 менее	и 39-42	43-46	47-50	51-54	55-58	59-62	63-65	66-69
Общественная жизнь	36 менее	и 37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72
Увлечения	33 менее	и 34-37	38-42	43-46	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69
Физическая активность	27 менее	и 28-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-58	58-63	64-69

Таблица 7

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ (ЖЕНЩИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Саморазвитие	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53
Духовное удовлетворение	33 и менее	34-35	36-38	39-41	42-43	44-46	47-49	50-51	52-54
Креативность	22 и менее	23-26	27-29	30-33	34-36	37-39	40-43	44-46	47-50
Активные социальные контакты	30 и менее	31-33	34-36	37-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-52
Собственный престиж	25 и менее	26-28	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-8	49-51
Достижения	28 и менее	29-31	32-35	36-38	39-41	42-45	46-48	49-51	52-54
Высокое материальное положение	30 и менее	31-34	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58
Сохранение собственной индивидуальности	29 и менее	30-32	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-54

Таблица 8

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ НОРМЫ ДЛЯ ШКАЛ ЖИЗНЕННЫХ СФЕР (ЖЕНЩИНЫ 17-25 ЛЕТ)

Нормы в стенах	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Профессиональная жизнь	46 и менее	47-49	50-53	54-56	57-59	60-63	64-66	67-69	70-73
Обучение и образование	46 и менее	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65-68	69-71	72-75
Семейная жизнь	40 и менее	41-43	44-47	48-50	51-54	55-57	58-61	62-64	65-68
Общественная жизнь	36 и менее	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64-67	68-72
Увлечения	33 и менее	34-37	38-42	43-6	47-51	52-56	57-60	61-65	66-69
Физическая активность	26 и менее	27-32	33-37	38-42	43-48	49-53	54-59	60-64	65-69

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ХОЛМСА И РАГЕ

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи»	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35

20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15

41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Доктора Холмс и Pare (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте — среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая

200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

Опросник PEN (Ганс и Сибилла Айзенк)

Опросник EPI, предложен Г. и С. Айзенк в 1963 г. Добавление к шкалам EPI шкалы психотизма привело к появлению в 1968 г. опросника PEN, адаптированный вариант которого здесь приводится.

Опросник содержит 100 вопросов, на которые испытуемые должны ответить «да» либо «нет» (в бланке для ответов проставляются соответственно знаки «+» или «-»). Опросник измеряет такие психические свойства, как нейропсихическая лабильность, экстраверсия и психотизм.

Вторично можно вывести наличие таких черт личности, как эмоционально-волевая стабильность, отнести темперамент испытуемых к классическим типам: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Опросник показывает связь между этими четырьмя типами темпераментов и результатами факторно-аналитического описания личности. Время на ответы не ограничивается, хотя не рекомендуется затягивать процедуру обследования.

Перед обследованием испытуемому выдается бланк для ответов и зачитывается инструкция. Опрос можно проводить как индивидуально, так и в группе.

Инструкция: «Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера и здоровья. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте «+» («да»), если нет - знак «-» («нет»). Долго не задумывайтесь, здесь правильных и неправильных ответов нет».

Методика содержит 4 шкалы: психотизма, экстраверсии-интроверсии, нейротизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию.

Перечисленные шкалы измеряют следующие особенности:

– шкала *психотизма* говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности лиц, имеющих высокие оценки по данной шкале. Высокие оценки по шкале психотизма показывают на высокую конфликтность. Средние значения - 5 - 12;

– *экстраверсия* проявляется в общительном, активном, оптимистическом, самоуверенном и импульсивном поведении; для *интровертов* характерно поведение необщительное, пассивное, спокойное, вдумчивое, рассудительное. *Высокие* оценки по шкале экстраверсия-интроверсия соответствуют экстравертированному типу, *низкие* - интровертированному. Средние показатели - 7 - 15 баллов;

– человеку с *высоким нейротизмом* свойственны сверхчувствительные реакции, напряженность, тревожность, недовольство собой и окружающим миром, ригидность Индивид с *низким* уровнем нейротизма спокоен, беззаботен, непринужден в общении, надежен. Высокие показатели по шкале нейротизма говорят о высокой психической неустойчивости Средние показатели - 8 - 16;

– если по шкале *искренности* количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными и испытуемому следует отвечать на вопросы более откровенно.

Результаты использования данной методики в обследовании с целью профессионального отбора на различные специальности в сфере обслуживания и торговли показали, что обследуемым, имеющим оценки по шкале психотизма выше 10, не рекомендуется работать в перечисленных областях народного хозяйства и по специальностям типа «человек - человек».

Возможно индивидуальное использование и в группе.

Текст опросника

1. У Вас много различных хобби.
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь делать.
3. У Вас часто бывают спады и подъемы настроения.
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что в действительности сделал другой человек.
5. Вы разговорчивый человек.
6. Вас беспокоило бы то, что Вы залезли в долги.
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным человеком без особых на то причин.
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше того, что Вам полагалось.
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь.
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком.
11. Увидев, как страдает ребенок, животное, Вы бы сильно расстроились.
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать и говорить.
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично Вам это очень неудобно.
14. Вы получили бы удовольствие прыгая с парашютом.
15. Способны ли Вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании.
16. Вы раздражительны.
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-нибудь в том, в чем на самом деле были виноваты Вы сами.
18. Вам нравится знакомиться с новыми людьми.
19. Вы верите в пользу страхования.
20. Легко ли Вас обидеть?
21. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
22. Находясь в обществе, Вы стараетесь быть в тени.
23. Стали бы Вы принимать средства, которые могут привести Вас в необычное или опасное состояние (алкоголь, наркотики).
24. Вы часто испытываете такое состояние, когда все надоело.
25. Вам случалось брать вещь, принадлежащую другому лицу, будь это даже такая мелочь, как булавка или пуговица.
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости и бывать в обществе.
27. Вам доставляет удовольствие обижать тех, кого Вы любите.
28. Вас часто беспокоит чувство вины.
29. Вам приходилось говорить о том, в чем Вы плохо разбираетесь.
30. Вы обычно предпочитаете книги встречам с людьми.
31. У Вас есть явные враги.

32. Вы назвали бы себя нервным человеком.
33. Вы всегда извиняетесь, когда наругаете другому.
34. У Вас много друзей.
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут действительно причинить людям боль.
36. Вы беспокойный человек.
37. В детстве Вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что Вам приказывали.
38. Вы считаете себя беззаботным человеком.
39. Много ли для Вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случилось сломать или потерять чужую вещь.
42. Вы обычно первыми проявляете инициативу при знакомстве.
43. Можете ли Вы легко понять состояние человека, если он делится с Вами заботами.
44. У Вас часто нервы бывают натянуты до предела.
45. Бросите ли Вы ненужную бумажку на пол, если под рукой нет корзины.
46. Вы больше молчите, находясь в обществе других людей.
47. Считаете ли Вы, что брак старомоден и его следует отменить?
48. Вы иногда чувствуете жалость к себе.
49. Вы иногда много хвастаетесь.
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию.
51. Раздражают ли Вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье.
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке.
54. Вы любите пересказывать шутки и анекдоты своим друзьям.
55. Для Вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус.
56. Бывает ли у Вас иногда дурное настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве.
58. Вам нравится общаться с людьми.
59. Вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибки в своей работе.
60. Вы страдаете от бессонницы.
61. Вы всегда моете руки перед едой.
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман.
63. Вы предпочитаете приходить на встречу немного раньше назначенного срока.
64. Вы чувствуете себя апатичным, усталым без какой-либо причины.
65. Вам нравится работа, требующая быстрых действий.

66. Ваша мать - хороший человек (была хорошим человеком).
67. Часто ли Вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
68. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью человека в своих целях?
69. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время.
70. Есть ли люди, которые стараются избегать Вас?
71. Вас очень заботит Ваша внешность.
72. Вы всегда вежливы, даже с неприятными людьми.
73. Считаете ли Вы, что люди затрачивают слишком много времени, чтобы обеспечить свое будущее, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
74. Возникало ли у Вас когда-нибудь желание умереть?
75. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что Вас никогда не смогут уличить в этом?
76. Вы можете внести оживление в компанию.
77. Вы стараетесь не грубить людям.
78. Вы долго переживаете после случившегося конфуза.
79. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы было по-Вашему?
80. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
81. Вы когда-нибудь намеренно говорили что-нибудь неприятное или обидное для человека?
82. Вас беспокоили Ваши нервы.
83. Вам неприятно находиться среди людей, которые подшучивают над товарищем.
84. Вы легко теряете друзей по своей вине.
85. Вы часто испытываете чувство одиночества.
86. Всегда ли Ваши слова совпадают с делом.
87. Нравится ли Вам иногда дразнить животных?
88. Вы легко обижаетесь на замечания, касающиеся лично Вас и Вашей работы.
89. Жизнь без какой-либо опасности показалась бы Вам слишком скучной.
90. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
91. Вам нравится суета и ожидание вокруг Вас.
92. Вы хотите, что бы люди боялись Вас.
93. Верно ли, что Вы иногда полны энергии и все горит в руках, а иногда совсем вялы?
94. Вы иногда откладываете на завтра то, что должны сделать сегодня.
95. Считают ли Вас живым и веселым человеком?
96. Часто ли Вам говорят неправду?
97. Вы очень чувствительны к некоторым явлениям, событиям, вещам.

98. Вы всегда готовы признать свои ошибки.

99. Вам когда-нибудь жалко животное, которое попало в капкан?

100. Трудно ли Вам заполнить анкету?

При обработке опросника подсчитывается количество совпавших с «ключевым» ответов испытуемого.

Ключ

1. Шкала психотизма.

ответы «нет» («-») - № 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

ответы «да» («+») - № 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97.

2. Шкала экстраверсии-интроверсии:

ответы «нет» («-») - № 22, 30, 46, 84;

ответы «да» («+») - № 1, 5, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

3. Шкала нейротизма:

ответы «да» («+») - № 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

4. Шкала искренности:

ответы «нет» («-») - № 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 65, 69, 76, 80, 82, 91, 95;

ответы «да» («+») - № 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Опросник аффилиации

Под аффилиацией понимается потребность человека в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми. Индивид, обладающий этой потребностью, не только постоянно стремится к людям и испытывает удовлетворение от эмоционально положительного общения с ними, но в человеческих отношениях видит один из главных смыслов жизни. Иногда эта потребность становится для человека настолько значимой, что перевешивает остальные. Аффилиация для людей педагогических профессий должна быть одной из главных потребностей и, по крайней мере, не уступать тем потребностям, удовлетворение которых, напротив, как-то разъединяет людей.

Существует несколько методик для оценки аффилиации. Наиболее валидной, надежной, но вместе с тем и самой трудоемкой является проективная методика. Однако эта потребность такова по своей природе, что для ее диагностики с успехом могут быть использованы и методики опросного типа. Одна из таких методик описывается далее.

Испытуемые, проходящие тестирование по данной методике, перед началом исследования получают инструкцию следующего содержания:

«Вам предлагается несколько десятков суждений, ознакомившись с которыми необходимо выразить степень своего согласия с каждым из этих суждений при помощи следующей шкалы:

- + 3 – полностью согласен,
- + 2 – согласен,
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен,
- 0 – ни да, ни нет,
- 1 – скорее не согласен, чем согласен,
- 2 – не согласен,
- 3 – полностью не согласен.

Меру своего согласия с тем или иным утверждением можно выразить цифрой с соответствующим знаком, проставленной на листе бумаги рядом с номером данного суждения».

Предлагаемый опросник оценивает две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью аффилиации: стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми. Соответственно, испытуемым предлагаются для ответов два разных опросника, один из которых предназначен для оценки первой мотивационной тенденции, а другой – второй.

Шкала теста для оценки силы стремления к людям

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то обычно больше предпочитаю быть среди людей, чем оставаться одному.
3. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, а не дружелюбным и общительным.
4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
5. Я часто и охотно говорю с людьми о своих переживаниях.

6. От хорошего фильма или книги я получаю большее удовольствие, чем от хорошей компании.
7. Мне нравится иметь как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят больше, чем дружбу.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, я всегда стараюсь перекинуться с ним парой слов, а не просто пройти мимо, поздоровавшись.
13. Независимость и свободу от личных привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению чувств.
17. У меня много близких друзей.
18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
20. Эмоционально открытые люди привлекают меня больше, чем сосредоточенные и серьезные.
21. Я скорее предпочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами и посещать достопримечательности одному.

23. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем тогда, когда я ее обсуждаю с друзьями.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в обществе друзей трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем общение с людьми.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать окружающим свои чувства, чем пытаться с кем-нибудь поделиться ими.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в хорошей компании.

Шкала теста для оценки боязни быть отвергнутым

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
5. Обычно я легко схожусь с незнакомыми людьми.
6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.

7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.
8. Если я попрошу кого-то пойти со мной, а он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше промолчу, чем прерву говорящего и попрошу повторить сказанное.
11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
12. Мне трудно говорить людям «нет».
13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не по случаю.
14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
16. Я не стесняюсь обращаться к людям за помощью.
17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
19. Всякий раз, когда мне предстоит идти в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
22. Временами у меня возникает чувство, что я никому не нужен.
23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно высказался в мой адрес.
24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.
26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.

27. Когда мне необходимо за чем-то обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, то я чувствую себя неловко.
29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее включаюсь в беседу, чем остаюсь в стороне.
32. Я стесняюсь просить, чтобы мне вернули книгу или какую-либо другую вещь, занятую на время у меня.

Оценка результатов

По каждой из представленных выше шкал в отдельности определяется сумма баллов, полученных испытуемым. Для этого пользуются ключом и переводными оценочными шкалами, представленными ниже.

Ключ к шкале «**стремление к людям**»: +1, +2, -3, -4, +5, -6, +7, -8, -9, -10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30.

Ключ к шкале «**боязнь быть отвергнутым**»: +1, +2, +3, +4, -5, -6, +7, +8, +9, +10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

Для определения суммы баллов по каждой шкале используется следующая процедура. Пунктам опросника, помеченным в ключе знаками «+», приписываются баллы в соответствии со следующей переводной шкалой, где в числителе представлены оценки, данные испытуемыми соответствующим суждениям, а в знаменателе – те баллы, которые в конечном счете должны получить эти пункты шкалы, и которые суммируются:

- 3	- 2	- 1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7

Пунктам опросника, помеченным в ключе знаком «→», точно так же приписываются баллы, но в соответствии с другим соотношением:

-3	-2	-1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1

Выводы об уровне развития

Для каждого из испытуемых отдельно устанавливаются уровень развития мотива «стремление к людям» и уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым». При этом пользуются следующей суммарной шкалой:

Сумма баллов **от 32 до 80** – низкий уровень развития данного мотива.

Сумма баллов **от 81 до 176** – средний уровень развития мотива.

Сумма баллов **от 177 до 224** – высокий уровень развития мотива.

Возможны следующие типичные сочетания двух обсуждаемых мотивов и способы их интерпретации:

1. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Индивид, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Такой человек активно ищет контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям». Индивид, обладающий таким сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание данных мотивационных тенденций характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без них.

При средних значениях мотивационных тенденций «стремление к людям» и «боязнь быть отвергнутым» ничего определенного о возможном поведении человека и его переживаниях, связанных с человеческими отношениями, сказать нельзя.

В заключение отметим, что наиболее благоприятным для педагога сочетанием обоих мотивационных стремлений является такое, при котором «стремление к людям» развито сильно, а «боязнь быть отвергнутым» – слабо или средне.

Индекс жизненного стиля (LSI)

Прочтите следующие утверждения. Эти утверждения описывают чувства, которые человек ОБЫЧНО испытывает, или действия, которые он ОБЫЧНО совершает. Если утверждение Вам не соответствует, поставьте знак "х" в разделе, обозначенном "Нет" Если утверждение Вам соответствует, поставьте знак "х" в разделе "Да", в месте обозначенном круглыми скобками.

1. Я очень легкий человек и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы **походить**
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания
6. Я редко помню свои сны
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют
8. Иногда у меня появляется сильное желание пробить стену кулаком
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются
10. В мечтах я всегда в центре внимания
11. Я человек, который никогда не плачет
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом, заставляет меня совершать над собой усилие
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора
14. Меня легко вывести из себя
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе я чувствую что готов толкнуть его в ответ

16. Многое во мне людей восхищает
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость
18. Я много болею
19. У меня плохая память на лица
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего-либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.
30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.
31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.
32. Порнография отвратительна.
33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.
34. Люди мне никогда не надоедают.
35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.
36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.
37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.
38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-нибудь осклизлому, скользкому вызывает у меня отвращение.
40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить свое недовольство кому-нибудь другому.
41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.
42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.
43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.
44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.
45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.
46. Беспорядочность отвратительна.
47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.

48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.
49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.
50. У меня портится настроение, и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимание.
51. Люди говорят мне, что я всему верю.
52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки
53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами
54. Мне кажется, я много спорю с людьми
55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни
56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем
57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше чем у большинства других людей
58. Когда я не могу справиться с чем-либо я готов заплакать
59. Мне кажется что я не могу выражать свои эмоции
60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость
61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы
62. Я очень редко испытываю чувства привязанности
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания
64. Я многое коллекционирую
65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того, чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует
66. Звуки детского плача не беспокоят меня
67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг
68. Я всегда оптимистичен
69. Я много лгу
70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее
71. В основном люди несносны
72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен
73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять
74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление
75. Я не понимаю некоторых своих поступков
76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия
77. Я думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думают
78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения
79. То, как люди одеваются сейчас на пляже - неприлично
80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня
81. Я всегда планирую наихудшее, с тем, чтобы не быть застигнутым врасплох
82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении

83. Как-то я был так сердит, что сильно саданул по чему-то и случайно поранил себя
84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня
85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.
86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.
87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.
90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.
91. Я много кричу на людей.
92. Ненавижу людей, которые топчут других, чтобы продвинуться вперед.
93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.
94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.
95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более чем обычно
96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того, чтобы добиться успеха.
97. Я говорю много неприличных слов.

Ключ к тесту ИЖС

Регистрационный бланк к методике ИЖС

Возраст _____ Пол _____ Число _____ Ф. И. О. _____

отв	Да		Нет					
	A	B	C	D	E	F	G	H
1	()							
2			()					
3				()				
4							()	
5								()
6		()						
7					()			
8						()		
9					()			
10				()				
11		()						
12								()
13							()	
14			()					
15						()		
16	()							
17							()	
18			()					
19		()						
20						()		
21								()
22	()							
23					()			
24				()				
25		()						
26			()					
27					()			
28	()							
29				()				
30							()	
31						()		
32								()
33			()					
34	()							
35		()						
36							()	
37				()				
38					()			
39								()
40						()		
41					()			
42	()							
43		()						
44							()	
45				()				
46								()
47						()		
48			()					
49		()						

	A	B	C	D	E	F	G	H
50			()					
51	()							
52				()				
53								()
54						()		
55					()			
56							()	
57								()
58			()					
59		()						
60						()		
61	()							
62							()	
63					()			
64				()				
65				()				
66		()						
67						()		
68	()							
69			()					
70							()	
71					()			
72								()
73					()			
74				()				
75		()						
76						()		
77	()							
78			()					
79								()
80							()	
81							()	
82	()							
83						()		
84					()			
85		()						
86			()					
87							()	
88			()					
89		()						
90	()							
91						()		
92					()			
93			()					
94	()							
95			()					
96					()			
97						()		

Интерпретация: Ключ к тесту соответствует шапке таблицы, т.е. шкалам от А до Н

где А- диспозиция мании, мах баллов 13, один балл 7,692%

В- диспозиция истерии, мах баллов 12, один балл 8,333%

С- агрессивная диспозиция, мах баллов 14, один балл 7,142%

Д- диспозиция психопатии, мах баллов 10, один балл 10%

Е- депрессивная диспозиция, мах баллов 13, один балл 7,692%

Ф- параноидная диспозиция, мах баллов 13, один балл 7,692%

Г- пассивная диспозиция, мах баллов 12, один балл 8,333%

Н- обсессивная диспозиция, мах баллов 10, один балл 10%

Далее получаемые сырые баллы (путем умножения на процент одного балла соответствующей диспозиции) переводятся в проценты, диспозиции сравниваются по выраженности и строится индивидуальный профиль испытуемого.

Исследование личности с помощью модифицированной формы В опросника FPI

Вводные замечания. Личностный опросник создан главным образом для прикладных исследований с учетом опыта построения и применения таких широко известных опросников, как 16PF, MMPI, EPи др. Шкалы опросника сформированы на основе результатов факторного анализа и отражают совокупность взаимосвязанных факторов. Опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Цель занятия. Формирование навыков работы с многофакторным личностным опросником, которые необходимы практическому психологу при решении задач психодиагностики, психологического консультирования, экспертизы и т.п.

Оснащение. Опросник с инструкцией и бланк ответного листа в количестве, соответствующем числу одновременно исследуемых лиц.

Опросник FPI содержит 12 шкал; форма В отличается от полной формы только в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество вопросов в опроснике – 114. Один (первый) вопрос ни в одну из шкал не входит, так как имеет проверочный характер. Шкалы опросника I–IX являются основными, или базовыми, а X–XII – производными, интегрирующими. Производные шкалы составлены из вопросов основных шкал и обозначаются иногда не цифрами, а буквами E, N и M соответственно.

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности. Высокие оценки соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интрогенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, создающем предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдрома. Высокие оценки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала IV (раздражительность) позволяет судить об эмоциональной устойчивости. Высокие оценки свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (общительность) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности. Высокие оценки позволяют говорить о наличии выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала VI (уравновешенность) отражает устойчивость к стрессу. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала VII (реактивная агрессивность) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстратенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Шкала VIII (застенчивость) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающему по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по шкале отражают наличие тревожности, скованности, неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Шкала IX (открытость) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности. Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников.

Шкала X (экстраверсия – интроверсия). Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности, низкие – выраженной интровертированности.

Шкала XI (эмоциональная лабильность). Высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых

колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния как такового, но и хорошее умение владеть собой.

Шкала XII (маскулинизм – феминизм). Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, низкие – по женскому.

Порядок работы. Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог-исследователь кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения исследуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Обработка результатов. Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника. Для этого в бланках чистых ответных листов, идентичных тем, которыми пользовались испытуемые, вырезаются «окна» в клетках, соответствующих номеру вопроса и варианту ответа. Полученные таким образом шаблоны поочередно, в соответствии с порядковым номером шкалы, накладываются на заполненный исследуемым ответный лист. Подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия.

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки 9-балльной шкалы с помощью таблицы. Полученные значения стандартных оценок обозначаются в соответствующем столбце протокола нанесением условного обозначения (кружок, крестик или др.) в точке, соответствующей

величине стандартной оценки по каждой шкале. Соединив прямыми обозначенные точки, получим графическое изображение профиля личности.

Анализ результатов следует начинать с просмотра всех ответных листов, заполненных исследуемыми, уточняя, какой ответ дан на первый вопрос. При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся. При положительном ответе на первый вопрос, после обработки результатов исследования, внимательно изучается графическое изображение профиля личности, выделяются все высокие и низкие оценки. К низким относятся оценки в диапазоне 1–3 балла, к средним – 4-6 баллов, к высоким – 7-9 баллов. Следует обратить особое внимание на оценку по шкале IX, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов.

Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.

Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)

Инструкция испытуемому. На последующих страницах имеется ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т.п. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «Да», в противном случае – ответ «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Успешность исследования во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Вы не должны долго размышлять над каждым вопросом, а старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки кажется вам ближе к истине. Вас не должно смущать, если некоторые из вопросов покажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению.

Вопросы

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что

мне нужно, другим путем.

9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.

10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.

11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.

12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди.

13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.

14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому.

15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.

16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.

17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.

18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.

19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.

20. Я легко смущаюсь.

21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.

22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги.

23. Бываю неловким в общении с другими людьми.

24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.

25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.

26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.

27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.

28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.

29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.

30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.

31. Часто у меня нет аппетита.

32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.

33. Обычно я решителен и действую быстро.

34. Я не всегда говорю правду.

35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.

36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда подвижен и активен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.

66. Я нередко беспокоюсь двигая рукой или ногой.
67. Предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое неудовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.

94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут».
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслу.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента,
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом. Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы.

Ответный лист

Фамилия, имя, отчество _____

Дата _____ Возраст _____

	Да	Нет		Да	Нет												
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		

18		37		56		75		94		113	
19		38		57		76		95		114	

Ключ

Номер шкалы	Название шкалы и количество вопросов	Ответы по номерам вопросов	
		да	нет
I	Невротичность 17	4, 5, 12, 15,22,26,31, 41,42,57,66,72,85,86, 89,105	49
II	Спонтанная агрессивность 13	32, 35, 45, 50,64,73,77, 93,97,98, 103, 112, 114	99
III	Депрессивность 14	16,24,27,28, 30,40,48, 56,61,74,84,87,88, 100	–
IV	Раздражительность 11	6, 10,58,69,76,80,82, 102, 104,107, 110	–
V	Общительность 15	2, 19,46,52,55,94, 106	3, 8,23,53, 67,71,79.113
VI	Уравновешенность 10	14,21,29.37,38,59,91, 95, 108, 111	–
VII	Реактивная агрессивность 10	13, 17, 18,36,39,43,65, 75,90, 98	
VIII	Застенчивость 10	9, 11,20,47,60,70,81, 83,109	33
IX	Открытость 13	7,25,34,44,51,54,62, 63,68.78,92,96, 101	–
X	Экстраверсия– интроверсия 12	2,29,46,51,55,76,93, 95, 106, 110	20,87

Справочный материал для интерпретации результатов

Шкала № 1. *Невротичность.*

Наиболее общими особенностями лиц с *высокими оценками* по шкале «невротичность» являются высокая тревожность, возбудимость в сочетании с быстрой истощаемостью. Эти особенности роднят их с лицами со слабым типом нервной системы.

В случае высоких значений фактора «невротичность», как и в случае со слабым типом нервной системы, ведущей особенностью является снижение порогов возбудимости, повышенная чувствительность. Вследствие этого малозначащие и индифферентные раздражители легко вызывают неадекватные бурные вспышки раздражения и возбуждения.

Обычно те функции, которые отмечаются повышенной возбудимостью, характеризуются повышенной истощаемостью и утомляемостью. Поэтому повышенная возбудимость лиц с высокими значениями фактора «невротичность», так же как и лиц со слабым типом нервной системы, сочетается с повышенной истощаемостью, что проявляется в быстром угашении вспышек возбуждения, слезливостью в гневе и преходящим слабодушием.

Для лиц с *низкими оценками* по фактору «невротичность» характерны спокойствие, непринужденность, эмоциональная зрелость, объективность в оценке себя и других людей, постоянство в планах и привязанностях. Они активны, деятельны, инициативны, честолюбивы, склонны к соперничеству и соревнованию. Их отличает серьезность и реалистичность, хорошее понимание действительности, высокая требовательность к себе. Они не скрывают от себя собственных недостатков и промахов, не расстраиваются из-за пустяков, чувствуют себя хорошо приспособленными, охотно подчиняются групповым нормам.

По-видимому, общая картина поведения характеризуется ощущением силы, бодрости. Здоровья, свободой от тревог, невротической скованности, от переоценки самого себя и своих личных проблем и от чрезмерного беспокойства по поводу возможного неприятия их другими людьми.

Шкала № 2. *Спонтанная агрессивность.*

Высокие оценки по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют об отсутствии социальной конформности, плохом самоконтроле и

импульсивности. По-видимому, это связано с недостаточной социализацией влечений, неумением или нежеланием сдерживать или отсрочивать удовлетворение своих желаний. У этих лиц сильно выражено влечение к острым аффективным переживаниям, при отсутствии которых преобладает чувство скуки. Потребность в стимуляции и возбуждающих ситуациях делает непереносимой всякую задержку. Они стремятся удовлетворить свои желания сразу же в непосредственном поведении, серьезно не задумываясь о последствиях своих поступков, действуют импульсивно и непродуманно. Поэтому они не извлекают пользы из своего негативного опыта, у них многократно возникают затруднения одного и того же характера.

При поверхностных контактах они способны произвести на окружающих благоприятное впечатление благодаря свободе от ограничений, раскованности и уверенности в себе. Они разговорчивы, охотно участвуют в коллективных мероприятиях, живо откликаются на любые происходящие события (сообщения, зрелища, происшествия и т.д.), находят новизну, интерес даже в повседневных мелких делах. Однако отсутствие сдержанности и рассудительности может привести к различным эксцессам (пьянству, праздности, пренебрежению своими обязанностями), что не может не отталкивать окружающих. *Низкие оценки* по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют о повышенной идентификации с социальными требованиями, конформности, уступчивости, сдержанности, осторожности поведения, возможно, о сужении круга интересов и ослаблении влечений. Таким лицам все представляется скучным и неинтересным, им все безразлично и надоело. Они не видят ничего притягательного в событиях, увлекающих окружающих, собственных увлечений тоже не имеют. Перемен не любят, к новому относятся осторожно, с предубеждением, больше ценят обязательность, чем одаренность.

Шкала № 3. *Депрессивность.*

Высокие оценки по шкале «депрессивность» характерны для лиц со сниженным фоном настроения. Постоянно мрачные, угрюмые, отгороженные, пофуженные в собственные переживания, они вызывают неприязнь, раздражение у окружающих. Их могут считать заносчивыми, недоступными, избегающими общения из-за чрезмерного самомнения. Однако за внешним фасадом отчужденности и мрачности скрывается чуткость, душевная отзывчивость, постоянная готовность к самопожертвованию. В тесном кругу близких друзей они теряют скованность и отгороженность, оживают, становятся веселыми,

разговорчивыми, даже шутниками и юмористами. В делах их характеризует старательность, добросовестность, обязательность в сочетании с конформностью и нерешительностью, неспособностью принять решение без колебаний и неуверенности. Любая деятельность для них трудна, неприятна, протекает с чувством чрезмерного психического напряжения, быстро утомляет, вызывает ощущение полного бессилия и истощения.

Особенно чувствительны они к интеллектуальной нагрузке. От них трудно добиться длительного интеллектуального напряжения. Быстро утомляясь, они теряют произвольность управления психическими процессами, жалуются на общее чувство тяжести, «лени», пустоты в голове, приходящую в заторможенность.

Здесь, по-видимому, сказывается общая психомоторная заторможенность, сопровождающая снижение настроения, что проявляется также в замедленности речи и мышления. Их часто упрекают за медлительность, неоперативность, отсутствие настойчивости и решительности. Чаще всего они не способны к длительному волевому усилию, легко теряются, падают в отчаяние. В сделанном видят только промахи и ошибки, а в предстоящем - непреодолимые трудности. Особенно болезненно они переживают реальные неприятности, не могут выбросить их из головы, снова и снова винят себя «во всех смертных грехах». События прошлой и настоящей жизни, независимо от их действительного содержания, вызывают угрызения совести, гнетущее предчувствие бед и несчастий.

Низкие оценки по шкале «депрессивность» отражают естественную жизнерадостность, энергичность и предприимчивость. Испытуемые этой группы отличаются богатством, гибкостью и многосторонностью психики, непринужденностью в межличностных отношениях, уверенностью в своих силах, успешностью в выполнении различных видов деятельности, требующих активности, энтузиазма и решительности. Однако отсутствие скованности и недостаток контроля над своими импульсами могут привести к верхоглядству, невыполнению обещаний, непоследовательности, беспечности, что приводит к потере доверия и обидам со стороны товарищей.

Шкала № 4. Раздражительность.

Плохая саморегуляция психических состояний, зачастую не способны к работе, требующей известного напряжения, более высокого уровня контроля за

действиями, волевыми усилиями, концентрации, собранности. Ситуации с высокой степенью неопределенности переносят плохо, расценивая их как трудно преодолимые. Легко теряются, впадают в отчаяние. Остро переживая свой неуспех, могут наряду с самообвинительными реакциями демонстрировать враждебность по отношению к окружающим лицам. Конфликтное поведение как правило является наиболее часто избираемой формой защиты от травмирующих личность переживаний. Черты демонстративности могут сочетаться со стремлением к уходу из круга широких социальных контактов.

Лица с *высокими оценками* по фактору «раздражительность» склонны к непостоянству, уклоняются от выполнения своих обязанностей, игнорируют общепризнанные правила, не прилагают усилий к соблюдению общественных требований и культурных норм, пренебрежительно относятся к моральным ценностям, ради собственной выгоды способны на нечестность и ложь.

Высокие оценки по фактору «раздражительность» более характерны для лиц с устойчивым кругом невротических реакций, но могут проявляться и у асоциальных психопатов и правонарушителей. Для лиц с *низкими значениями* фактора «раздражительность» характерны такие черты, как чувство ответственности, добросовестность, стойкость моральных принципов. В своем поведении они руководствуются чувством долга, строго соблюдают этические стандарты, всегда стремятся к выполнению социальных требований. Эти лица глубоко порядочны не потому, что следят за своим поведением, а из-за внутренних стандартов и требовательности к себе. Они с уважением относятся к моральным нормам, точны и аккуратны в делах, во всем любят порядок, уважают законы, на нечестные поступки не идут, даже если это не грозит никакими последствиями. Высокая добросовестность обычно сочетается с высоким контролем и стремлением к утверждению общечеловеческих ценностей. Этот фактор положительно коррелирует с успешностью обучения и уровнем достижений в социальной сфере. Он характерен для лиц, профессия которых требует аккуратности, обязательности и добросовестности: администраторов, юристов, нотариусов, корректоров и т.п.

Шкала № 5. **Общительность.**

Для *высоких значений* фактора «общительность» характерны богатство и яркость эмоциональных проявлений, естественность и непринужденность поведения, готовность к сотрудничеству, чуткое, внимательное отношение к

людям, доброта и мягкосердечие. Такие лица общительны, имеют много близких друзей, а в дружбе заботливы, отзывчивы, теплы в отношениях, всегда проявляют живое участие в судьбе своих товарищей, знают об их переживаниях, радостях и заботах. Сами переживают и радуются вместе с ними, активно помогают окружающим, принимают горячее участие в их личной жизни. Они имеют широкий круг друзей, знакомых, легко сходятся с людьми. К ним тянутся, в их обществе все чувствуют себя уютно и спокойно. Сами они лучше себя чувствуют на людях, в одиночестве скучают, ищут общества, охотно принимают участие во всех групповых мероприятиях, любят работать и отдыхать в коллективе.

Для *низких значений* фактора «общительность» типичны такие черты как уплощенность, вялость аффекта, отсутствие живых, трепещущих эмоций, холодность, формальность межличностных отношений. Лица с низкими оценками по фактору «общительность» избегают близости, жизнью своих товарищей не интересуются, поддерживают лишь внешние формы товарищеских отношений, их знакомства поверхностны и формальны. Общество людей их не привлекает, они любят одиночество, контактами, общением тяготеют, предпочитают «общаться» с книгами и вещами. По собственной инициативе не общаются ни с кем, кроме ближайших родственников.

Шкала № 6. Уравновешенность.

Высокие оценки по фактору «уравновешенность» свидетельствуют об отсутствии внутренней напряженности, свободе от конфликтов, удовлетворенности собой и своими успехами, готовности следовать нормам и требованиям.

Низкие оценки по фактору «уравновешенность» указывают на состояние дезадаптации, тревожность, потерю контроля над влечениями, выраженную дезорганизацию поведения.

В откровенных рассказах о себе преобладают жалобы на бессонницу, хроническую усталость и изнуренность, собственную неполноценность и неприспособленность, беспомощность, упадок сил, невозможность сосредоточиться, разобраться в собственных переживаниях, чувство невыносимого одиночества и многие другие. Такие люди характеризуются окружающими как напряженные, нервные, конфликтные, упрямые,

отгороженные, эгоистичные и неупорядоченные в поведении. Недостаток конформности и дисциплины является наиболее частой внешней характеристикой их поведения. Более детальная индивидуальная характеристика лиц с высоким уровнем неупорядоченности поведения может быть получена из оценок по шкалам нижнего уровня, формирующим данный фактор.

Шкала № 7. *Реактивная агрессивность.*

Высокие оценки являются свидетельством моральной неполноценности, отсутствия высших социальных чувств.

Чувство гордости, долга, любви, стыда и т.п. для таких людей - пустые слова. Они равнодушны к похвале и наказаниям, пренебрегают обязанностями, не считаются с правилами общежития и морально-этическими нормами.

При снижении духовных интересов витальные влечения усилены. Этих испытуемых отличает большая любовь к чувственным наслаждениям и удовольствиям. Тяга к наслаждениям и острым ощущениям сильнее всяких задержек и ограничений. Они стремятся к немедленному, безотлагательному удовлетворению своих желаний, не считаясь с обстоятельствами и желаниями окружающих. Критику и замечания в свой адрес воспринимают как посягательство на личную свободу. Испытывают враждебные чувства по отношению к тем лицам, которые хоть в какой-то мере пытаются управлять их поведением, заставляют их держаться в социально допустимых рамках.

Несмотря на бурные аффекты при возникновении желаний и на активность в получении удовлетворения, их желания нестойки. Быстро наступает пресыщение с чувством скуки и раздражения. Ранее готовые на все для удовлетворения своей страсти, они вдруг становятся не просто холодными или безразличными, а злобными и жестокими. Им доставляет особое удовольствие показывать свою власть, заставлять мучиться близких людей, расположения которых они еще совсем недавно так усиленно добивались.

Крайний эгоизм и себялюбие определяют все их поступки и поведение. Чтобы удовлетворить свои собственные желания и честолюбие, они готовы затратить много сил и энергии, но не считают необходимым выполнять свои обязательства перед другими людьми. *Низкие оценки* по шкале «спонтанная агрессивность» свидетельствуют о повышенной идентификации с социальными

нормами, о конформности, уступчивости, скромности, зависимости, возможно узости круга интересов. Лица с низкими оценками по этой шкале малоактивны, скованны, робки, мягки, довольствуются уже доступным и имеющимся. В деятельности им не хватает напористости и упорства, особенно в достижении сугубо личных целей. Они покорны, уступчивы, чрезмерно легко соглашаются с властью и авторитетом, всегда готовы выслушать и принять совет от более старшего или опытного лица, собственная активность деятельности у них недостаточная.

Шкала № 8. Застенчивость.

Высокие оценки по фактору свидетельствуют о нерешительности и неуверенности в себе. Такие лица всего боятся, избегают рискованных ситуаций, неожиданные события встречают с беспокойством, от любых перемен ждут только неприятностей.

При необходимости принять решение либо чрезмерно колеблются, либо подолгу оттягивают и не приступают к его выполнению. Фаза борьбы мотивов и колебаний затянута до невозможности перейти к решению.

В общении они застенчивы, скованны, стеснительны, стараются не выщеляться, находиться в тени и ни во что не вмешиваться. Больших компаний избегают, широкому общению предпочитают узкий круг старых, проверенных друзей

Лица, имеющие *низкие оценки* по фактору «застенчивость», смелы, решительны, склонны к риску, не теряются при столкновении с незнакомыми вещами и обстоятельствами. Решения принимают быстро и незамедлительно приступают к их осуществлению, не умеют терпеливо ждать, не переносят оттяжек и колебаний, двойственности и амбивалентности. В коллективе держатся свободно, независимо, даже несколько нагло, позволяют себе вольности, любят во все вмешиваться, быть всегда на виду.

Низкие оценки по этому фактору обнаруживаются у лиц, профессия которых связана с риском (акробатов, летчиков, автогонщиков, пожарных, каскадеров и т.п.).

Шкала № 9. Открытость.

Эта шкала позволяет оценить достоверность результатов и в определенной мере корректировать заключение. Принято считать, что если испытуемый набирает

по данной шкале от 8 до 10 баллов (первичные показатели), то этот результат свидетельствует о его адекватной реакции на процедуру испытания, готовности отвечать с минимальными субъективными искажениями..

Шкала № 10. Экстраверсия - интроверсия.

Высокие оценки по шкале «экстраверсия - интроверсия» характерны для лиц экстравертированных, активных, честолюбивых, стремящихся к общественному признанию, лидерству, не стесняющихся, когда на них обращают внимание, не испытывающих затруднений в общении, в установлении контактов, охотно берущих на себя главенствующие роли во взаимоотношениях с окружающими. Эти лица обладают большой социальной ловкостью, живой речью, высокой активностью, умело оценивают взаимоотношения в коллективе и умеют использовать других людей для достижения своих собственных Целей. Они придают большое значение социальному успеху, всеми способами добиваются общественного признания своих личных заслуг, чем могут вызвать недовольство со стороны тех людей, с которыми им приходится иметь дело.

Низкие оценки по шкале интроверсии свидетельствуют о затруднениях в контактах, замкнутости, необщительности, стремлении к видам деятельности, не связанным с широким общением. Интровертированные субъекты в ситуациях вынужденного общения легко дезорганизуются, не умеют выбрать адекватной линии поведения, держатся то скованно, то излишне развязно, нервничают, легко теряют душевное равновесие. Возможно, по этой причине они стараются сохранять дистанцию во взаимоотношениях. Однако они не аффектируются в своей отчужденности, просто стараются держаться в тени, ни во что не вмешиваясь и не навязывая свою точку зрения. Притворство и интриги им не свойственны, они с уважением относятся к правам других, ценят индивидуальность и своеобразие в людях, считают, что каждый имеет право на собственную точку зрения.

Большое внимание они уделяют работе, видят в этом смысл жизни, ценят профессионализм и мастерство, рассматривают хорошо выполненную работу как личную награду.

Шкала № 11. Эмоциональная лабильность.

Высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» свидетельствуют о тонкой духовной организации, чувствительности, ранимости, артистичности,

художественном восприятии окружающего. Лица с высокими оценками по этому фактору не переносят грубых слов, грубых людей и грубой работы. Реальная жизнь легко ранит их. Они мягки, женственны, погружены в фантазии, стихи и музыку; «животные» потребности их не интересуют. Хотя в поведении они учтивы, вежливы и деликатны, стараются не причинять другим людям неудобств, особой любовью коллектива они не пользуются, поскольку часто вносят дезорганизацию и разногласия в целенаправленную, налаженную групповую деятельность, мешают группе идти по реалистическому пути, отвлекают членов группы от основной деятельности.

Высокие оценки по фактору «эмоциональная лабильность» могут быть связаны с состоянием дезадаптации, тревожностью, потерей контроля над влечениями, выраженной дезорганизацией поведения. *Низкие оценки* по фактору встречаются у лиц эмоционально зрелых, не склонных к фантазиям, мыслящих трезво и реалистично. Их интересы узки и однотипны, субъективные и духовные ценности их не интересуют, искусство не увлекает, наука кажется скучной, чрезмерно абстрактной и оторванной от жизни. В своем поведении они руководствуются надежными, реально ощутимыми ценностями, без личной выгоды ничего не делают. Успехи других людей и свои собственные оценивают по материальному достатку и служебному положению. Хотя в общении им не хватает деликатности и тактичности, они пользуются симпатией, уважением у людей, их грубость и резкость зачастую не обижает, а притягивает к себе людей, в ней видят не проявления озлобленности, а прямоту и откровенность. Им свойственно отсутствие внутренней напряженности, свобода от конфликтов, удовлетворенность собой и своими успехами, готовность следовать нормам и требованиям.

Шкала № 12. *Маскулинность - фемининность.*

Высокие оценки по шкале «маскулинность-фемининность» свидетельствуют о смелости, предприимчивости, стремлении к самоутверждению, склонности к риску, к быстрым, решительным действиям без достаточного их обдумывания и обоснования.

Интересы таких людей узки и практичны, суждения - трезвы и реалистичны, в поведении им недостает оригинальности и своеобразия. Они стараются избегать сложных, запутанных ситуаций, пренебрегают оттенками и полутонами. Плохо разбираются в истинных мотивах своего и чужого поведения, снисходительно

относятся к своим слабостям, не склонны к рефлексии и самоанализу, любят чувственные удовольствия, верят в силу, а не в искусство.

Лица с *низкими оценками* по шкале чувствительны, склонны к волнениям, мягки, уступчивы, скромны в поведении, но не в самооценке. У них широкие разнообразные, слабо дифференцированные интересы, развитое воображение, тяга к фантазированию и эстетическим занятиям. Они проявляют заинтересованность в философских, морально-этических и мировоззренческих проблемах и временами демонстрируют чрезмерную озабоченность личными проблемами, склонность к самоанализу и самокритике. Эта погруженность в личные проблемы и переживания не является ни невротической, ни инфантильной. У них повышен интерес к людям и к нюансам межличностных отношений, им доступно понимание движущих сил человеческого поведения. Они способны точно чувствовать других людей, умеют эмоционально излагать свои мысли, заинтересовывать других людей своими проблемами, мягко, без нажима, склонить их на свою сторону.

В поведении им не хватает смелости, решительности и настойчивости. Они пассивны, зависимы, избегают соперничества, легко уступают, подчиняются, легко принимают помощь и поддержку.

ОПРОСНИК МРІ (Методика Айзенка)

Опросник представляет собой еще одну из методик, разработанных Айзенком для диагностики индивидуально-психологических свойств личности.

Опросник состоит из 70 вопросов, 24 из которых направлены на диагностику экстраверсии, 24 на диагностику нейротизма, 2 вопроса – маскировочные, они не дают никакой информации об испытуемом. И, наконец, оставшиеся 20 вопросов образуют так называемую «шкалу лжи», основная задача которой – дать информацию о достоверности ответов испытуемого по шкалам экстраверсии и нейротизма.

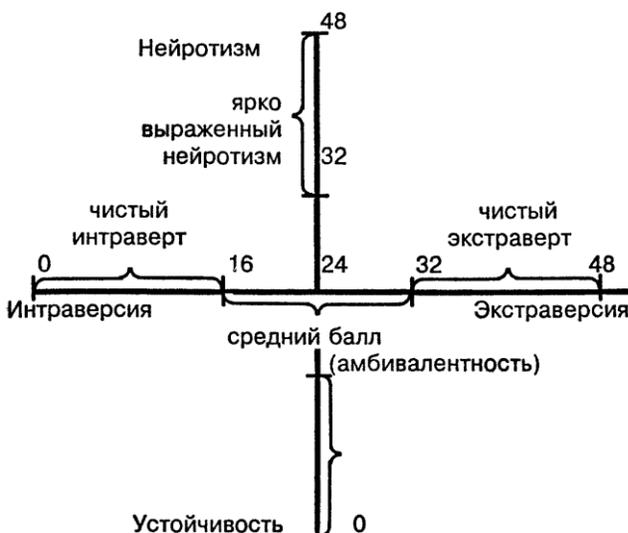
Обследуемому требуется ответить «да» или «нет». Предусмотрен случай, когда обследуемый затрудняется ответить («?»). За ответ, совпадающий с ключом (таблица 23), дается два балла, за «?» – один балл, за несоответствующий – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются. Отдельно оцениваются данные по шкале «лжи», результаты исследования считаются недействительными, если показатель «лжи» оказывается выше 20 баллов. Сомнительна достоверность ответов испытуемых, чей показатель «лжи» выше 16 или ниже 4 баллов. Норма по этой шкале – 6–12 баллов.

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат.

Текст инструкции аналогичен приведенным в предыдущих опросниках Г. Айзенка.

Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных (см. вариант EPQ).



Текст опросника

1. Хотели бы Вы ограничить круг своих знакомых только несколькими избранными лицами?
2. Предпочитаете ли Вы действовать сами, а не планировать действия других?
3. Всегда ли Вы быстро находите подходящий ответ на критическое замечание в Ваш адрес?
4. Часто ли Вы мечтаете о несбыточном?
5. Делали Вы в детстве сразу и без пререканий все, что от Вас требовалось?
6. Характерно ли для Вас действовать быстро и уверенно?
7. Бывает ли у Вас острое чувство разочарования?
8. Откладываете ли Вы иногда на завтра то, что необходимо сделать сегодня?
9. Считаете ли Вы свою работу делом обычным и прозаическим?
10. Часто ли Вы бываете «не в духе»?
11. Склонны ли Вы размышлять о своем прошлом?
12. Если Вы что-либо обещали, всегда ли Вы сдерживаете слово несмотря ни на что?
13. Любите ли Вы быть в окружении людей?
14. Свойственна ли Вам некоторая робость в присутствии лиц другого пола?
15. Сердитесь ли Вы когда-либо?
16. Часто ли Вы чувствуете себя одиноким?
17. Характерна ли для Вас обидчивость?
18. Часто ли оказывается, что Вы приняли решение слишком поздно?

19. Полностью ли Вы свободны от всяких предрассудков?
20. Можете ли Вы назвать себя очень добросовестным?
21. Любите ли Вы разыгрывать окружающих?
22. Бывает ли, что Вы смехом реагируете на неприличную шутку?
23. Замечаете ли Вы, что Вам часто бывает трудно сосредоточиться?
24. Кажется ли Вы себе чересчур нервным и внутренне напряженным?
25. Когда критический момент позади, кажется ли Вам обычно, что нужно было что-то сделать иначе?
26. Когда Вы с кем-нибудь играете, хочется ли Вам победить?
27. Рассматриваете ли Вы свое занятие как то, что для Вас очень важно и дорого?
28. Часто ли Вам трудно- собраться с мыслями перед трудным разговором?
29. Всегда ли Вам приятно, когда человек, который Вам не нравится, добивается заслуженного успеха?
30. Бывает ли, что наплыв мыслей не дает Вам заснуть?
31. Свойственно ли Вам иногда прихвастнуть?
32. Чувствуете ли Вы себя непринужденно и легко в веселой компании?
33. Любите ли Вы предаваться мечтам?
34. Часто ли Вы без особого повода чувствуете усталость и апатию?
35. Все ли Ваши привычки положительны?
36. Бывает ли, что Вам хочется побыть одному?
37. Свойственно ли Вам в обществе говорить меньше, чем другие?
38. Бываете ли Вы временами полны энергии, а временами вялы?
39. Всегда ли Вы сразу отвечаете на письма личного характера?
40. Можно ли Вас назвать разговорчивым?
41. Бывают ли у Вас иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим?
42. Очень ли Вы недовольны, когда не имеете возможности общаться со многими людьми?
43. Нравится ли Вам принимать участие в деятельности, требующей быстроты и решительности?
44. Часто ли Вы вспоминаете о светлых эпизодах Вашей жизни?
45. Случается ли, что Вы спорите о вещах, о которых слишком мало знаете?
46. Бывает ли, что Вы не можете отделаться от докучливых мыслей?
47. Считают ли окружающие Вас живым и бойким человеком?
48. Любите ли Вы иногда посплетничать?
49. Легко ли Вы расстраиваетесь?
50. Бывало ли» что Вы говорили неправду?
51. Свойственно ли Вам брать на себя руководящую роль в совместных действиях?

52. Можете ли Вы назвать себя беззаботным?
53. Бывают ли у Вас денежные затруднения?
54. Бывают ли у Вас периоды такого беспокойства, что Вы не можете долго усидеть на одном месте?
55. Считаете ли Вы себя человеком веселым?
56. Случалось ли Вам опаздывать?
57. Чувствуете ли Вы себя иногда вдруг жалким и несчастным?
58. Испытываете ли Вы некоторое чувство вины?
59. Склонны ли Вы к частым сменам настроения?
60. Нравится ли Вам иметь много общественных дел?
61. Бывает ли, что Вы выходите из себя?
62. Бывает ли у Вас иногда вдруг беспричинная радость или грусть?
63. Трудно ли Вам в непринужденной компании почувствовать себя совершенно свободно?
64. Часто ли у Вас бывают подъемы и смены настроения?
65. Пройдете ли Вы в кино без билета, если твердо уверены, что Вас не проверят?
66. Нравится ли Вам работа, которая требует концентрации внимания на мелких деталях?
67. Стараетесь ли Вы уклониться от выполнения общественных поручений?
68. Часто ли беспокойства вызывают у Вас бессонницу?
69. Из всех, кого Вы знаете, есть ли такие лица, которые Вам очень не нравятся?
70. Свойственно ли Вам первым вступать в контакт с незнакомым человеком?

Ключ

+	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+
0	Е-	Е+	Е+	Н+	Л+	Е+	0	Л-	Е+	Н+	0
10	Н+	Л+	Е+	Е-	Л-	Н+	Н+	Н+	Л+	Е-	10
20	Е+	Л-	Н+	Н+	Н+	Л-	Е-	Н+	Л+	Н+	20
30	Л-	Е+	Н+	Н+	Л+	0	Е-	Н+	Л+	Е+	30
40	Л-	Е+	Е+	Н+	Л-	Н+	Е+	Л-	Н+	Л-	40
50	Е+	Е+	Л-	Н+	Е+	Л+	Н+	Н+	Н+	Е+	30
60	Л-	Н+	Е-	Н+	Л+	Е-	Е-	Н+	Л-	Е+	60

ОПРОСНИК ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ НЕВРОТИЗАЦИИ И ПСИХОПАТИЗАЦИИ (УНП)

Основные принципы построения опросника УНП

В настоящее время многие области трудовой деятельности человека связаны с нервно-психическим напряжением. Урбанизация, ускорение темпа жизни, информационные перегрузки, усиливая это напряжение, зачастую способствуют возникновению и развитию пограничных форм нервно-психической патологии, что выводит вопросы психогигиены и психопрофилактики в ряд важнейших задач охраны психического здоровья человека. Решение этих проблем связано прежде всего с необходимостью ранней диагностики субклинических проявлений такого рода состояний, в частности, невротизации, психопатизации и предрасположенности к ним, что оказывается весьма затруднительным в связи с нечеткими границами клинической картины различных форм пограничных состояний, с одной стороны, и со сложностью организации тщательного психоневрологического исследования крупных контингентов.

Развертывание исследовательской и практической работы в области психогигиены и психопрофилактики заболеваний, связанных с особенностями труда и спецификой условий жизни, в частности невротических состояний и психопатических декомпенсаций, ставит перед психологом задачу создания экспресс – методов, которые, будучи обоснованными и чувствительными при достаточной простоте, обеспечили бы возможность обследования крупных контингентов на предмет выявления «группы риска», подлежащей детальному исследованию психоневрологом.

В связи с этим в Ленинградском институте им. В. М. Бехтерева в 1974 г. был составлен и в последующие годы апробирован опросник, предназначенный для определения уровня невротизации и психопатизации (УНП).

Краткая характеристика основных шкал

Содержательный анализ шкал УНП показал, что утверждения, входящие в шкалу невротизации, содержат такие характерные проявления невротических состояний, как быстрая утомляемость, нарушения сна, ипохондрическая фиксация на неприятных соматических ощущениях, снижение настроения, повышенная раздражительность, возбудимость, наличие страхов, тревоги, неуверенности в себе.

Утверждения шкалы психопатизации охватывают лишь некоторые из черт, характерных для психопатических личностей: равнодушие к принципам долга и морали, безразличие к мнению окружающих, повышенный нонконформизм, стремление выделиться среди окружающих, лицемерие, вспыльчивость, подозрительность, повышенное самолюбие и самоуверенность. Более полное раскрытие психологического содержания шкал и описание

механизмов формирования анализируемых свойств было получено посредством определения места, которое эти свойства могут занимать в психологической структуре личности.

В результате проведенного исследования были получены данные, что невротизация формируется под влиянием трех классов психических явлений. Прежде всего ее уровень опосредован эмоционально. 1 Омотивационными особенностями личности, содержащимися в факторах «С», «Н», «Q3», «QЧ», опросника Кеттелла, которые на более высоком уровне обобщения интерпретируются как тревожность или направленность на себя, а также такой основной (составляющей темперамента, как нейротизм (по Айзенку). Далее шкала невротизации вбирает в себя всю ту психосоматическую симптоматику, которая присутствует в 20 шкалах ММРІ, таких, как шкалы невротической триады, психастенических особенностей личности и дополнительных: тревоги, невротизма, общей плохой приспособленности и т. д. Этот же смысл имеют корреляции с типами акцентуации по А. Е. Личко (неврастеничный, психастеничный, сенситивный, меланхоличный). И, наконец, третьим фактором, определяющим уровень невротизации, является собственное состояние человека, его самочувствие, основной тон его переживания. Поскольку уровень невротизации отражает как динамически изменяющиеся особенности человека (состояния), так и относительно более статичные (свойства личности), то невротизацию можно представить как вариативную личностную переменную. Типичный для конкретного человека уровень невротизации, в основном обусловленный его личностными особенностями, и определяет вероятный диапазон изменений ее уровня, вызываемых различными психо-, сомато- и социогенными факторами.

Несколько иное место в психологической структуре индивида может занимать свойство, измеряемое шкалой психопатизации. Прежде всего обращает на себя внимание факт, что оценки по этой шкале значимо коррелируют с данными других методик, характеризующих различные, казалось бы не связанные между собой, личностные свойства. Это факторы «А» и «О», Кеттелла, гипертимная, и шизоидная акцентуация по А. Е. Личко, шкалы психопатических отношений и поведенческих девиаций ММРІ. Эти корреляции свидетельствуют о том, что частные особенности перечисленных свойств личности оказывают влияние на стиль интерперсональных взаимодействий или участвуют в его формировании. Поскольку оценки уровня психопатизации не коррелируют с различными оценками состояния человека, то измеряемую нашей шкалой психопатизацию можно рассматривать как относительно устойчивое личностное свойство).

Данные корреляционного анализа, а также контент-анализ образующих шкалы утверждений позволили составить психологические характеристики лицам, имеющим крайние оценки по разработанным шкалам.

Следует отметить, что чем дальше от полюса шкал будут располагаться

индивидуальные оценки, тем в меньшей степени индивидам будут присущи приводимые ниже характеристики.

При *высоком уровне невротизации* (высокая по абсолютной величине *отрицательная* оценка) может наблюдаться выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность). Безынициативность этих лиц формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний. Их эгоцентрическая личностная направленность проявляется как в склонности к ипохондрической фиксации на неприятных соматических ощущениях, так и в сосредоточенности на переживаниях своих личностных недостатков. Это, в свою очередь, формирует чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость.

При *низком уровне невротизации* (высокая по абсолютной величине *положительная* оценка) отмечается эмоциональная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении.

Высокий уровень психопатизации свидетельствует о беспечности и легкомыслии, холодном отношении к людям, напористости, упрямстве в межличностных взаимодействиях. Этим лицам присуща тенденция к выходу за рамки общепринятых норм и морали, что может приводить к непредсказуемости их поступков и созданию конфликтных ситуаций.

Низкий уровень психопатизации может говорить об осмотрительности, уступчивости, ориентированности на мнение окружающих, о приверженности к строгому соблюдению общепринятых правил и норм поведения.

Разработанная методика является достаточно простым, валидным и чувствительным инструментом, который может быть использован как в целях первичной диагностики пограничных состояний, особенно в целях объективации динамики состояния в клинике неврозов, так и для выявления «группы риска» при профотборе и профосмотре лиц, работающих в особосложных условиях, то есть быть полезным для одного из направлений медицинской психологии – психопрофилактики.

Текст опросника УНП

Инструкция испытуемому: «В опроснике содержится несколько десятков утверждений, касающихся состояния вашего здоровья и вашего характера. К опроснику приложен бланк ответов. Номер на бланке ответа соответствует номеру утверждения.

Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно по отношению к вам или неверно.

Если вы решили, что данное утверждение верно, поставьте знак (U) в графу «согласен» на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения.

Если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте знак (U) в графу «не согласен» на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения.

Если утверждение по отношению к вам бывает верно или неверно в разные периоды

вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время.

Всякое

утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует

считать неверным.

Внимательно следите за тем, чтобы ваши ответы на бланке соответствовали номерам

утверждений.

Учтите, что при расшифровке результатов исследования содержание утверждений не

учитывается. Вся дальнейшая обработка проводится по номеру, который имеет каждое

утверждение, поэтому вы можете быть совершенно откровенны».

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ползание мурашек, онемение.

2. Всю свою жизнь я строго слеую принципам, основанным на чувстве долга.

3. Я редко задыхаюсь и у меня не бывает сильных сердцебиений.

4. Мне часто хотелось бы быть женщиной (если вы женщина: я довольна тем, что я женщина, а не мужчина).

5. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

6. Страх перед мышами у меня отсутствует.

7. Голова у меня болит часто.

8. Бывали случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь, например, в магазине.

9. Временами мне таю и хочется выругаться.

10. Кое-кто рад бы мне навредить.

11. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.

12. Бывало, что в школе меня вызывали к директору за озорство.

13. Сейчас я себя чувствую лучше, чем когда-либо.

14. Я стараюсь запомнить всякие интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим.

15. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

16. О любви я читаю с удовольствием.
17. У меня бывали периоды, когда из-за волнений я терял сон.
18. Иногда я говорю неправду.
19. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
20. Я придерживаюсь принципов нравственности и морали более строго, чем большинство других людей.
21. Иногда я бываю так возбужден, что это даже мешает мне заснуть.
22. Я хотел бы быть автогонщиком.
23. Большую часть времени я вполне доволен жизнью.
24. Я злоупотреблял спиртными напитками.
25. У меня гораздо меньше всяких опасений и страхов, чем у моих знакомых.
26. Я мало пугаюсь, когда вижу змей.
27. Бывает, что я отвечаю на письма с опозданием.
28. Я всегда был равнодушен к игре в куклы.
29. Мне бы хотелось встречаться часто вне работы со своими знакомыми и друзьями:
30. Мне часто кажется, что у меня комок в горле.
31. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
- 32.. 32. Я люблю читать научно-популярные журналы по технике.
33. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
34. Плохое настроение у меня быстро проходит, потому что всегда находится что-нибудь интересное, что меня отвлекает. ;
35. Я мало устаю
36. Бывает, что я сержусь.
37. Я верю в будущее.
38. Нужно очень много доказательств, чтобы убедить людей в какой-нибудь истине.
39. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
40. В школе я часто прогуливал уроки.
41. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
42. Я считаю, что детей следовало бы ознакомить со всеми вопросами половой жизни.
43. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самим собой.
44. Охота мне нравится.
45. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
46. Как правило, отметки за поведение в школе у меня были неважными.
47. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
48. Временами я бываю полон энергии.
49. У меня мало уверенности в себе.
50. Временами я был вынужден обходиться резко с людьми, которые вели

себя грубо или назойливо.

51. Я вполне уверен в себе.

52. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по каким-либо причинам остается без наказания.

53. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).

54. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.

55. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной нагромоздилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.

56. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.

57. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.

58. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

59. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.

60. Я опасюсь пользоваться ножом или другими острыми, или колющими предметами.

61. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

62. Временами я ощущаю странные запахи.

63. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

64. Я люблю собирать цветы и выращивать комнатные растения.

65. Мое зрение осталось таким же, как и было в последнее время.

66. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.

67. Я верю в конечное торжество справедливости.

68. Меня ужасно задевает, когда меня ругают или критикуют.

69. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.

70. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня раздражают.

71. Я люблю ходить на танцы.

72. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся,

73. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.

74. Бывает, что я испытываю ненависть к членам моей семьи, которых я обычно люблю.

75. Мой желудок сильно беспокоит меня.

76. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы им посочувствовали и помогли.

77. Должен признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.

78. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

79. Часто я и сам огорчаюсь, что я такой раздражительный и ворчливый.

80. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
81. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
82. Почти все мои родственники относятся ко мне доброжелательно.
83. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно что-то случиться страшное.
84. Зачастую мои поступки неправильно истолковываются.
85. Если бы мне дали такую возможность, я мог бы успешно руководить людьми.
86. Я думаю, что мне понравилось бы охотиться на хищных, зверей.
87. Боли в сердце или груди у меня бывают редко (или не бывают совсем).
88. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение самому себе или кому-нибудь другому.
89. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
90. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.

КЛЮЧ К ШКАЛЕ НЕВРОТИЗАЦИИ (муж.)

бланк для ответов методики УНП

№

п/п Согл Не

согл.

№

п/п Согл Не

согл.

№

п/п Согл Не

согл.

Результаты

1 -5 +2 31 -1 +2 61 +1 -1

2 32 62

3 +3 -4 33 -4 +3 63 Л

4 34 64

5 2 +2 35 +8 -2 65 +1 -3

6 36 66

7 -4 +1 37 +1 -4 67 +1 -3

8 38 68

9 Л 39 -3 +3 69 -1 +2

10 40 70

11 -5 +1 41 -2 +3 71 +3 -1

12 42 72

13 +9 -1 43 -1 +3 73 -3 +3

14 44 74
15 -12 +1 **45** Л **75** -8 +1
16 46 76
17 -3 +6 **47** -3 +2 **77** -3 +2
18 48 78
19 1 +1 **49** -2 +2 **79** 2 +2
20 50 80
21 -1 +4 **51** +5 0 **81** Л
22 52 82
23 +6 -2 **53** -5 +2 **83** -4 +1
24 54 84
25 +6 -2 **55** -3 +2 **85** +4 -1
26 56 86
27 Л **57** -4 0 **87** +1 -1
28 58 88
29 +1 -3 **59** -1 +2 **89** -2 +2
30 60 90

КЛЮЧ К ШКАЛЕ НЕВРОТИЗАЦИИ (жен.)

бланк для ответов методики УНП

№

п/п

Согл Не

согл.

№

п/п

Согл Не

согл.

№

п/п

Согл Не

согл.

Результаты

1 31 61
2 -4 +3 **32** -2 +3 **62** +2 -3
3 33 63
4 +3 -3 **34** -2 +2 **84** Л
5 35 65
6 -2 +4 **36** +3 -1 **66** +2 -2
7 37 67
8 -4 +2 **38** +1 -4 **68** +1 -3
9 39 69
10 Л **40** -1 +3 **70** -2 +3

11 41 71
12 -4 +2 **42** -1 +4 **72** +3 -2
13 43 73
14 +7 -1 **44** -1 +4 **74** -1 +1
15 45 75
16 -4 +1 **46** Л **76** -3 +1
17 47 77
18 -1 +3 **48** -2 +2 **78** -1 +2
19 49 79
20 -3 +4 **50** -2 +3 **80** -1 +2
21 51 81
22 -1 +4 **52** +2 0 **82** Л
23 53 83
24 -7 2 **54** -2 +1 **84** -3 +1
t5 55 85
26 +2 -1 **56** -2 +2 **86** +5 -1
27 57 87
28 Л **58** -4 +1 **88** -1 0
29 59 89
30 +2 -4 **60** -1 +4 **90** -2 2

КЛЮЧ К ШКАЛЕ ПСИХОПАТИЗАЦИИ (муж.)
бланк для ответовметодики УНП

№

п/п Согл Не согл. №

п/п Согл Не согл. №

п/п Согл Не согл. Результаты

1 31 61
2 +2 4 **32** 0 -1 **62** +3 -1
3 33 63
4 +10 0 **34** +1 -3 **64** +1 0
5 35 65
6 -1 +3 **36** Л **66** -1 +2
7 37 67
8 +9 0 **38** +1 4 **68** +1 -1
9 39 69
10 +2 2 **40** -2 +1 **70** +1 -1
11 41 71
12 -2 +1 **42** +2 2 **72** Л
13 43 73
14 +1 4 **44** -1 +1 **74** 0 +1
15 45 75
16 0 -1 **46** 2 +1 **76** +2 -2

17 47 77

18 Л 48 +1 -4 78 +1 0

19 49 79

20 +2 -1 50 0 -3 80 0 0

21 51 81

22 -1 +1 52 +1 -2 82 +1 -2

23 53 83

24 -3 +1 54 Л 84 -2 +1

25 55 85

26 0 0 56 +1 -2 86 -1 +1

27 57 87

28 0 0 58 0 +1 88 -5 +1

29 59 89

30 -2 0 60 -5 +1 90 Л

КЛЮЧ К ШКАЛЕ ПСИХОПАТИЗАЦИИ (жен.)

бланк для ответов методики УНП

№

п/п Согл Не согл. №

п/п Согл Не согл. №

п/п Согл Не согл. Результаты

1 +1 -4 31 -2 +1 61 +1 0

2 32 62

3 +1 0 33 +2 -3 63 +1 -1

4 34 64

5 -2 +1 35 Л 65 +1 -4

6 36 66

7 +10 0 37 0 -2 67 +1 -2

8 38 68

9 +2 -2 39 -3 0 69 +1 -2

10 40 70

11 -4 +1 41 +1 0 71 Л

12 42 72

13 +2 -4 43 +10 0 73 -1 +1

14 44 74

15 0 -5 45 4 +1 75 +2 -2

16 46 76

17 Л 47 +1 -2 77 +1 -3

18 48 78

19 +1 -2 49 +1 -5 79 +2 -5

20 50 80

21 -2 +1 51 +1 -3 81 +1 -1

22 52 82

23 0 0 53 Л 83 -2 +2
24 54 84
25 -3 2 55 +1 -2 85 +1 0
26 56 86
27 -1 0 57 +1 -1 87 -1 0
28 58 88
29 -3 +1 59 0 0 89 Л
30 60 90

ТЕСТ А. АССИНГЕРА (ОЦЕНКА АГРЕССИВНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ)

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими, и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

ОЦЕНКА АГРЕССИВНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Подчеркните ответ:

I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.

3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.

2. Дружелюбным.

3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.

2. Согласитесь без колебаний.

3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему "по первое число".

2. Заставите вернуть.

3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?

1. "Что это тебя так задержало?"

2. "Где ты торчишь допоздна?"

3. "Я уже начал(а) волноваться".

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая "показала вам хвост"?

2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.

3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?

1. "Пора бы уже запретить им такие развлечения".
2. "Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать".
3. "И чего мы столько с ними возимся?"

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?

1. "И зачем я только на это нервы тратил?"
2. "Видно, его физиономия шефу приятнее".
3. "Может быть, мне это удастся в другой раз".

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям "малолетнего преступника".
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. "Простите, это моя вина".
2. "Ничего, пустяки".

3. "А повнимательней Вы быть не можете?!"

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1. "Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!"
2. "Надо бы ввести телесные наказания".
3. "Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!"

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите свои ответы и просуммируйте номера выбранных ответов.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих "верхов", рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее чем по семи вопросам — по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)

Мужской вариант

Назначение. Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Таким образом, методика включает два варианта, содержащие следующие наборы шкал.

Инструкция. Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если

верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет». если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Опросник СОП Мужской вариант

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.

11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.

- 29.Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
- 30.Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
- 31.Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
- 32.Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
- 33.Бывает, что мне так и хочется выругаться.
- 34.Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
- 35.Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
- 36.Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
- 37.Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
- 38.Бывает, что иногда я говорю неправду.
- 39.Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
- 40.Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
- 41.Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
- 42.Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
- 43.Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
- 44.Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
- 45.Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46.Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.

47.Иногда я скучаю на уроках.

48.Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

49.Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.

50.Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

51.Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.

52.Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

53.Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54.Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

55.Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

56.Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

57.Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

58.Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

59.Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

60.Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61.Меня раздражает, когда девушки курят.

62.Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.

73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.

74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.

76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.

77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.

78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.

79. Бывало, что я опаздывал на уроки.

80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.

81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Обработка результатов

КЛЮЧИ ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ

Мужской вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы:

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил:

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

Шкала склонности к аддиктивному поведению:

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

4. Шкала склонности к агрессии и насилию:

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

5. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

6. Шкала склонности к деликвентному поведению:

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = \frac{10 \times (X_i - M)}{S + 50}$$

где

X_i – первичный («сырой») балл по шкале;

M – среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

ВАРИАНТЫ КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕКЦИИ

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗНАЧЕНИЙ «СЫРОГО» БАЛЛА ПО ШКАЛЕ

№ 1

Мужской вариант методики

1. В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,3

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,2

2. В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,5

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

3. В случае, если первичный балл по шкале № 1 больше 6 баллов как для «обычных», так и для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,7

Для шкалы № 3 = 0,6

Для шкалы № 4 = 0,4

Для шкалы № 5 = 0,5

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

Описание шкал и их интерпретация

1. Шкала установки

на социальную желательность (служебная шкала)

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствуют об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели выше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале

социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о нонконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности нонконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение. Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности

результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание! Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и

лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в

сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)

Женский вариант

Назначение. Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции

результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

ИНСТРУКЦИЯ

Перед Вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон Вашей жизни, Вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующем утверждению, в квадратике под обозначением "ДА" поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением "НЕТ". Если Вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть "плохих" или "хороших", "правильных" или "неправильных" ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление "улучшить" или "ухудшить" ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Опросник СОП (женский вариант)

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: "Семь раз отмерь, один раз отрежь".
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: "Если нельзя, но очень хочется, то можно".
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стал бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.

47. Бывает, что я скучаю на уроках
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Некоторые люди побаиваются меня.
66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
71. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Счастливы те, кто умирают молодыми.
76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывала на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
90. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по--настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.
97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре - это значит показать себя со слабой стороны.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной а не женщиной.
107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Обработка результатов

КЛЮЧИ ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ

1. Шкала установки на социально-желательные ответы

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет)

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет)

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет)

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да)

5. Шкала склонности к агрессии и насилию 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да)

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да)

7. Шкала склонности к делинквентному поведению

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да)

8. Шкала принятия женской социальной роли

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да)

Примечание. Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

**ВАРИАНТЫ КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕКЦИИ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗНАЧЕНИЙ «СЫРОГО» БАЛЛА ПО ШКАЛЕ**

Женский вариант методики

1. В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,3

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,4

2. В случае, если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,4

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,5

Описание шкал и их интерпретация

1. Шкала установки

на социальную желательность (служебная шкала)

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели свыше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о нонконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности нонконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение. Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на

чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание! Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Опросник межличностных отношений Шутца

Инструкция: Опросник предназначен для оценки типичных способов вашего отношения к людям. В сущности, здесь нет правильных и неправильных ответов, правилен каждый правдивый ответ.

Иногда люди стремятся отвечать на вопросы так, как, по их мнению, они должны были бы себя вести. Однако в этом случае нас интересует, как вы ведете себя в действительности.

Некоторые вопросы очень похожи друг на друга. Но все-таки они подразумевают разные вещи. Отвечайте, пожалуйста, на каждый вопрос отдельно, без оглядки на другие вопросы. Время ответа на вопросы не ограничено, но не размышляйте слишком долго над каким-либо вопросом.

Опросный лист ОМО

Фамилия И.О. _____ Пол _____

Возраст _____ Дата
обследования _____

Дополнительные _____ сведения

Для каждого утверждения выберите ответ, который больше всего вам подходит. Номер ответа напишите слева от каждой строчки. Пожалуйста, будьте как можно более внимательны.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Обычно	Часто	Иногда	По случаю	Редко	Никогда

1. Стремлюсь быть вместе со всеми.
2. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
3. Становлюсь членом различных групп.
4. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными членами групп.
5. Когда представляется случай, я склонен стать членом интересных

	организаций.
	6. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
	7. Стремлюсь влиться в неформальную общественную жизнь.
	8. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.
	9. Стремлюсь задействовать других в своих планах.
	10. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
	11. Стараюсь быть среди людей.
	12. Стремлюсь устанавливать с другими близкие и сердечные отношения.
	13. Имею склонность присоединяться к остальным всякий раз, когда делается что-то совместно.
	14. Легко подчиняюсь другим.
	15. Стараюсь избегать одиночества.
	16. Стремлюсь принимать участие в совместных мероприятиях.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас или на которых ваше поведение может распространяться.

Относиться к:

(1) Большинству людей	(4) Нескольким людям
(2) Многим	(5) Одному двум людям
(3) Некоторым людям	(6) Никому

	17. Стремлюсь относиться к другим přátельски.
	18. Предоставляю другим решать вопрос о том, что необходимо будет сделать.
	19. Мое личное отношение к окружающим – холодное и безразличное.
	20. Предоставляю другим, чтобы руководили ходом события.
	21. Стремлюсь иметь близкие отношения с остальными.
	22. Допускаю, чтобы другие оказывали сильное влияние на мою деятельность.
	23. Стремлюсь приобрести близкие и сердечные отношения с другими.
	24. Позволяю другим судить о том, что я делаю.
	25. С другими веду себя холодно и безразлично.

26. Легко подчиняюсь другим.
27. Стремлюсь иметь близкие и сердечные отношения с другими.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из ответов, обозначающий количество людей, которые могут влиять на вас, или на которых ваше поведение распространяется.

Относиться к:

(1) Большинству людей	(4) Нескольким людям
(2) Многим	(5) Одному двум людям
(3) Некоторым людям	(6) Никому

28. Люблю, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
29. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
30. Стремлюсь оказывать сильное влияние на деятельность других.
31. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
32. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
33. В обществе других стремлюсь руководить ходом событий.
34. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
35. Я люблю, когда другие ведут себя со мной холодно и сдержанно.
36. Стремлюсь, чтобы остальные поступали так, как я хочу.
37. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их дебатах (дискуссиях).
38. Я люблю, когда другие относятся ко мне по-приятельски.
39. Мне нравится, когда другие приглашают меня принять участие в их деятельности.
40. Мне нравится, когда окружающие относятся ко мне сдержанно.

Для каждого из дальнейших утверждений выберите один из следующих ответов.

(1) Обычно	(4) Случайно
(2) Часто	(5) Редко
(3) Иногда	(6) Никогда

41. В обществе стараюсь играть главенствующую роль.
42. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в чем-нибудь.
43. Мне нравится, когда другие относятся ко мне непосредственно.
44. Стремлюсь, чтобы другие делали то, что я хочу.
45. Мне нравится, когда другие приглашают меня участвовать в своей деятельности.
46. Мне нравится, когда другие относятся ко мне холодно и сдержанно.
47. Стремлюсь сильно влиять на деятельность других.
48. Мне нравится, когда другие подключают меня к своей деятельности.
49. Мне нравится, когда остальные люди относятся ко мне непосредственно и сердечно.
50. В обществе стараюсь руководить ходом событий.
51. Мне нравится, когда другие приглашают принять участие в их деятельности.
52. Мне нравится, когда ко мне относятся сдержанно.
53. Стараюсь, чтобы остальные делали то, что я хочу.
54. В обществе руковожу ходом событий.

Ключи для обработки шкал опросника межличностных отношений (ОМО)

Слева приводятся пункты шкал, справа – номера правильных ответов. При совпадении ответа испытуемого с ключом – он оценивается в *1 балл*, при несовпадении – *0 баллов*.

Iw	Cw	Aw
1. 1, 2, 3, 4	2. 1, 2, 3, 4, 5	4. 1, 2
3. 1, 2, 3, 4, 5	6. 1, 2, 3	8. 1, 2

5. 1, 2, 3, 4, 5	10. 1, 2, 3,	12. 1
7. 1, 2, 3	14. 1, 2, 3	17. 1, 2, 3
9. 1, 2, 3	18. 1, 2, 3, 4	19. 3, 4, 5, 6
11. 1, 2	20. 1, 2, 3, 4	21. 1
13. 1	22. 1, 2, 3, 4	23. 1
15. 1	24. 2	25. 3, 4, 5, 6
16. 1	26. 2	27. 1
Iw	Cw	Aw
28. 2	30. 2, 3, 4	29. 1
31. 2	33. 2, 3, 4, 5	32. 1, 2
34. 2	36. 2, 3	35. 5, 6
37. 1	41. 2, 3, 4, 5	38. 1, 2, 3
39. 1	44. 2, 3, 4	40. 5, 6
42. 2, 3	47. 2, 3, 4, 5	43. 1
45. 2, 3	50. 2	46. 4, 5, 6
48. 2,3,4	53. 1, 2, 3, 4	49. 1
51. 1, 2, 3	54. 1, 2, 3	52. 5, 6

Баллы колеблются от 0 до 9. Чем больше они приближаются к экстремальным оценкам, тем большее применение имеет следующее общее описание поведения:

а) включение.

Ie – низкое – означает, что индивид не чувствует себя хорошо среди людей и будет иметь склонность их избегать;

Ie – высокое – предполагает, что индивид чувствует себя хорошо среди людей и будет иметь тенденцию их искать;

Iw – низкое – предполагает, что индивид имеет тенденцию общаться с малым количеством людей;

Iw – высокое – предполагает, что индивид имеет сильную потребность быть принятым остальными и принадлежать к ним;

б) контроль.

Се – низкое – означает, что индивид избегает принятия решений и взятия на себя ответственности;

Се – высокое – означает, что индивид старается брать на себя ответственность, соединенную с ведущей ролью;

Cw – низкое – предполагает, что индивид не принимает контроля над собой;

Cw – высокое – отражает потребность в зависимости и колебания при принятии решений;

в) аффект.

Ae – низкое – означает, что индивид очень осторожен при установлении близких интимных отношений;

Ae – высокое – предполагает, что индивид имеет склонность устанавливать близкие чувственные отношения;

Aw – низкое – означает, что индивид очень осторожен при выборе лиц, с которыми создает более глубокие эмоциональные отношения;

Aw – высокое – типично для лиц, которые требуют, чтобы остальные без разбора устанавливали с ним близкие эмоциональные отношения.

От величины баллов зависит степень применимости приведенных выше описаний: **0-1** и **8-9** экстремально низкие и экстремально высокие баллы, и поведение будет иметь компульсивный характер. **2-3** и **6-7** – низкие и высокие баллы, и поведение лиц будет описываться в соответствующем направлении. **4-5** – пограничные баллы, и лица могут иметь тенденцию поведения, описанного как для низкого, так и для высокого сырого счета. Эти оценки удобно интерпретировать с учетом средних и стандартных отклонений соответствующей популяции.

Изучение межличностных отношений

ОСНОВНЫЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. Первый постулат предполагает, что у человека существуют три межличностные потребности и те области поведения, которые относятся к этим потребностям, достаточным

для предсказания и объяснения межличностных явлений. Шутц (1958) указал на тесную связь между биологическими и межличностными потребностями:

- 1) биологические потребности возникают как отражение необходимости в создании и поддержании удовлетворительного равновесия между организмом и физической средой так же, как социальные потребности касаются создания и поддержания равновесия между индивидом и его социальной средой. Следовательно, как биологические, так и социальные потребности являются требованием оптимального обмена между средой, либо физической, либо социальной, и организмом;
- 2) неудовлетворение биологических потребностей ведет к физическим заболеваниям и смерти; психическая болезнь, а иногда и смерть может быть результатом неадекватного удовлетворения межличностных потребностей;
- 3) хотя организм и способен определенным образом адаптироваться к недостаточному удовлетворению биологических и социальных потребностей, но это принесет лишь временный успех.

Если у ребенка фрустрировалось удовлетворение межличностных потребностей, то как следствие у него сформировались характерные способы адаптации. Эти способы, формирующиеся в детстве, продолжают существовать и в зрелом возрасте, определяя в целом типичный способ ориентации индивида в социальной среде.

Потребность включения. Это потребность создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, на основе которых возникают взаимодействие и сотрудничество.

Удовлетворительные отношения означают для индивида психологически приемлемые взаимодействия с людьми, которые протекают в двух направлениях:

- 1) *от индивида к другим людям* – диапазон от "устанавливает контакты со всеми людьми" вплоть до "не устанавливает контакты ни с кем";
- 2) *от других людей к индивиду* – диапазон от "всегда с ним устанавливают контакты" вплоть до "никогда с ним не устанавливают контакты".

На уровне эмоций потребность включения определяется как потребность создавать и поддерживать чувство взаимного интереса. Это чувство включает в себя:

- интерес субъекта к другим людям;

- интерес других людей к субъекту.

С точки зрения самооценки потребность включения проявляется в желании чувствовать себя ценной и значимой личностью. Поведение, соответствующее потребности включения, направлено на установление связей между людьми, которые можно обрисовать понятиями исключения или включения, принадлежности, сотрудничества. Потребность быть включенным трактуется как желание нравиться, привлекать внимание, интерес. Хулиган в классе, который бросается ластиками, делает это из-за недостатка внимания к нему. Даже если это внимание к нему отрицательно, он частично удовлетворен, т.к. наконец кто-то обратил на него внимание.

Быть человеком, не похожим на других, т.е. быть индивидуальностью, – другой аспект потребности включения. Большая часть стремлений направлена на то, чтобы быть замеченным, обратить на себя внимание. К/этому человек стремится для того, чтобы отличаться от других людей. Он должен быть индивидуальностью. Основным в этом выделении из массы других является то, что нужно добиться понимания. Человек считает себя понятым, когда им кто-либо интересуется, видит присущие лишь ему особенности. Однако это не значит, что его должны почитать и любить.

Проблемой, возникающей часто в начале межличностных отношений, является решение, быть ли вовлеченным в данное отношение или нет. Обычно при первоначальном установлении взаимоотношений люди пытаются представиться друг другу, часто стараясь найти в себе ту черту, которая могла бы заинтересовать других. Часто человек первоначально молчалив, т.к. он не уверен в том, что интересен другим людям; это все касается проблемы включения.

Включение подразумевает такие понятия, как взаимоотношения между людьми, внимание, признание, известность, одобрение, индивидуальность и интерес. От аффекта оно отличается тем, что не включает в себя сильных эмоциональных привязанностей к отдельным людям; а от контроля тем, что его сущностью является занятие видного положения, но никогда – доминирование.

Характерные способы поведения в этой области формируются, прежде всего, на основе детского опыта. Отношения "родитель-ребенок" могут быть либо позитивными (ребенок находится в постоянном контакте и взаимодействии с родителями), либо негативными (родители игнорируют ребенка, и контакт минимальный). В последнем случае ребенок испытывает страх, чувство того, что он незначительная личность, чувствует сильную потребность быть принятым группой. Если же включение неадекватное, то он пытается

подавить этот страх либо устранением и замкнуться, либо интенсивной попыткой включиться в другие группы.

Потребность контроля. Эта потребность определяется как потребность создавать и сохранять удовлетворительные отношения с людьми, опираясь на контроль и силу.

Удовлетворительные отношения включают психологически приемлемые отношения с людьми в двух направлениях:

1) от индивида к остальным людям - в диапазоне от "всегда контролирует поведение остальных людей" вплоть до "никогда не контролирует поведение других";

2) от других людей к индивиду – в диапазоне от "всегда контролируют" до "никогда не контролируют".

На эмоциональном уровне эта потребность определяется как стремление создавать и сохранять чувство взаимного уважения, опираясь на компетенцию и ответственность. Это чувство включает:

- достаточное уважение по отношению к другим;
- получение достаточного уважения со стороны других людей.

На уровне самопонимания данная потребность проявляется в необходимости чувствовать себя компетентной и ответственной личностью.

Поведение, вызванное потребностью контроля, относится к процессу принятия решения людьми, а также затрагивает области силы, влияния и авторитета. Потребность в контроле варьируется в континууме от стремления к власти, авторитету и контролю над другими (и, более того, над чьим-то будущим) до необходимости быть контролируемым, т.е. быть избавленным от ответственности. Не существует жестких связей между поведением, направленным на доминирование над другими, и поведением, направленным на подчинение другим в одном человеке. Два человека, которые доминируют над другими, могут различаться по тому, как они позволяют другим управлять собой. Например, властный сержант может подчиняться приказам своего лейтенанта с удовольствием, в то время как хулиган может постоянно перечить своим родителям. Поведение в этой области, кроме прямых форм, имеет также и косвенные, особенно в среде образованных и вежливых людей.

Отличие поведения контроля от поведения включения состоит в том, что не предполагает известность. "Власть вне трона" – прекрасный пример высокого уровня потребности в контроле и низкого уровня включения. "Остряк" –

яркий пример большой необходимости во включении и малой – в контроле. Поведение контроля от поведения аффекта отличается тем, что оно имеет дело больше с отношениями власти, чем с эмоциональной близостью.

В отношении "родитель-ребенок" может быть два экстремума: от сильно ограниченного; регламентированного поведения (родитель полностью контролирует ребенка и принимает за него все решения) до полной свободы (родитель позволяет, чтобы ребенок решал все самостоятельно). В обоих случаях ребенок чувствует страх, что он будет не способен справиться с ситуацией в критический момент. Идеальные отношения между родителем и ребенком редуцируют этот страх, тем не менее, слишком сильный или слишком слабый, контроль ведет к формированию оборонительного поведения. Ребенок стремится преодолеть страх либо доминированием над остальными и, при том подчиняться правилам, либо отвергает контролирование других людей или их контроль над собой.

Межличностная потребность в аффекте. Она определяется как потребность создавать и удерживать удовлетворительные отношения с остальными людьми, опираясь на любовь и эмоциональные отношения. Потребность этого типа касается, прежде всего, парных отношений.

Удовлетворительные взаимоотношения всегда включают психологически приемлемые отношения личности с другими людьми в двух направлениях:

1) от индивида к остальным людям – в диапазоне от "завязывают близкие личные отношения с каждым" до "не завязывает близких личных отношений ни с кем";

2) от других людей к индивиду – в диапазоне от "всегда завязывают близкие личные отношения с индивидом" до "никогда не заключают близких личных отношений с индивидом".

На эмоциональном уровне данная потребность определяется как стремление создавать и сохранять чувство взаимного теплого эмоционального отношения. Оно включает:

- способность любить остальных людей в достаточной степени;
- понимание, что человек любим остальными людьми в достаточной степени.

Потребность в аффекте на уровне самопонимания определяется как потребность индивида чувствовать, что он достоин любви. Она обычно касается близких личных эмоциональных отношений между двумя людьми. Эмоциональное отношение является отношением, которое может

существовать, как правило, между двумя людьми, тогда как отношения в области включения и контроля могут существовать как в паре, так и между индивидом и группой лиц. Потребность в аффекте ведет к поведению, целью которого является эмоциональное сближение с партнером или партнерами.

Поведение, соответствующее потребности в эмоциональных связях в группах, свидетельствует об установлении дружеских отношений и дифференциации между членами группы. Если такая потребность отсутствует, то индивид, как правило, избегает близкой связи. Общим методом избегания близкой связи с каким-либо одним человеком является дружеское отношение со всеми членами группы.

В детстве, если ребенок воспитывается неадекватно в эмоциональном плане, то у него может сформироваться чувство страха, которое впоследствии он может попытаться преодолеть разными способами: либо замыкание в себе, т.е. избеганием близких эмоциональных контактов, либо попыткой вести себя внешне приятельски.

По отношению к межличностным взаимодействиям включение считается, прежде всего, формированием отношения, тогда как контроль и аффекция касаются отношений, которые уже сформировались. Среди существующих отношений контроль касается тех людей, которые отдают приказы и решают что-либо за кого-то, а аффекция касается того, каким становится отношение – эмоционально близким или далеким.

Короче говоря, включение можно охарактеризовать словами "внутри-снаружи", контроль – "вверху-внизу", а аффекцию – "близко-далеко". Дальнейшую дифференциацию можно вести на уровне количества людей, включенных в отношения. Аффекция – это всегда отношения в паре, включение – это обычно отношение индивида ко многим людям, контроль же может быть как отношением к паре, так и отношением ко многим людям.

Предыдущие формулировки подтверждают межличностный характер этих потребностей. Для нормального функционирования индивида необходимо, чтобы существовало равновесие в трех областях межличностных потребностей между ним и окружающими людьми.

ТИПОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ПОВЕДЕНИЯ. Отношения между родителями и ребенком внутри каждой области межличностных потребностей могут быть оптимальными или же малоудовлетворительными. Шутц описывает три типа нормального межличностного поведения внутри каждой области, которые соответствуют разным ступеням удовлетворения потребностей. Для каждой области также описано патологическое поведение.

Типы межличностного поведения как адаптивные механизмы возникли, как утверждает Шутц, определенным способом: слишком большое включение

ведет к социально чрезмерному, а слишком маленькое – к социально дефицитному поведению; слишком много контроля – к автократическому, слишком мало – к абдикратическому; слишком сильная аффекция ведет к чувственному чрезмерному; а слишком слабая – к чувственно дефицитному поведению. Позже Шутц пришел к мнению, что слишком большое или, наоборот, недостаточное удовлетворение потребности может перейти в любой тип поведения.

Для каждой из областей межличностного поведения Шутц описывает следующие типы поведения:

- 1) **дефицитное** – предполагающее, что лицо прямо не пытается удовлетворить свои потребности;
- 2) **чрезмерное** – индивид неустанно пытается удовлетворить свои потребности;
- 3) **идеальное** – потребности адекватно удовлетворяются;
- 4) **патология**.

Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях

Вам предлагается ряд вопросов, касающихся особенностей жизни, активности в делах и общении или поведения в эмоционально-напряженных ситуациях. Внимательно прочтите каждый вопрос (утверждение) и выберите вариант ответа, который наиболее соответствует вашему поведению.

Тестовый материал

1. Бывает ли вам трудно выбрать время, чтобы сходить в парикмахерскую?
 1. никогда;
 2. иногда;
 3. почти всегда.
2. У вас такая работа, которая «взбадривает» (стимулирует)?
 1. меньше, чем работа большинства людей;
 2. примерно такая же, как работа большинства людей;
 3. больше, чем работа большинства людей.
3. Ваша повседневная жизнь в основном заполнена:
 1. делами, требующими решения;
 2. обыденными делами;
 3. делами, которые вам скучны.

4. Жизнь некоторых людей порой бывает переполнена неожиданностями, непредвиденными обстоятельствами и осложнениями. Как часто вам приходится сталкиваться с такими событиями?
 1. несколько раз в день;
 2. несколько раз в неделю;
 3. примерно раз в день;
 4. раз в неделю;
 5. раз в месяц или реже.
5. В случае, если вас что-то сильно гнетет, давит или люди слишком многого требуют от вас, то вы:
 1. теряете аппетит и/или меньше едите;
 2. едите чаще и/или больше обычного;
 3. не замечаете никаких существенных изменений в обычном аппетите.
6. В случае, если вас что-то гнетет, давит или у вас есть неотложные заботы, то вы:
 1. немедленно принимаете соответствующие меры;
 2. тщательно обдумываете, прежде чем начать действовать;
7. Как быстро вы обычно едите?
 1. я обычно кончаю есть раньше других;
 2. я ем немного быстрее других;
 3. я ем с такой же скоростью, как и большинство людей;
 4. я ем медленнее, чем большинство людей.
8. Ваши родные или друзья когда-либо говорили, что вы едите чересчур быстро?
 1. да, часто;
 2. да, раз или два;
 3. нет, мне никто никогда этого не говорил.
9. Как часто вы делаете несколько дел одновременно, например, едите и работаете?
 1. я делаю несколько дел одновременно всякий раз, когда это возможно;
 2. я делаю это только тогда, когда не хватает времени;
 3. я делаю это редко или никогда не делаю.
10. Когда вы слушаете кого-либо и этот человек слишком долго не может закончить мысль, вы чувствуете желание поторопить его?
 1. часто;
 2. иногда;
 3. почти никогда.
11. Как часто вы действительно заканчиваете мысль медленно говорящего, чтобы ускорить разговор?
 1. часто;
 2. иногда;
 3. почти никогда.

12. Как часто ваши близкие или друзья замечают, что вы невнимательны, если вам говорят о чем-либо слишком подробно?
1. раз в неделю или чаще;
 2. несколько раз в месяц;
 3. почти никогда;
 4. никогда.
13. Если вы говорите своим близким или друзьям, что приедете в определенное время, то как часто вы опаздываете?
1. иногда;
 2. редко;
 3. почти никогда;
 4. я никогда не опаздываю.
14. Бывает ли, что вы торопитесь к месту встречи, хотя времени еще вполне достаточно?
1. часто;
 2. иногда;
 3. редко или никогда.
15. Предположим, что вы должны с кем-то встретиться в условленное время, например, на улице, в вестибюле метро и т. п., и этот человек опаздывает уже на 10 минут, то вы:
1. спокойно подождете;
 2. будете прохаживаться в ожидании;
 3. обычно у вас есть с собой книга или газета, чтобы было чем заняться в ожидании.
16. Если вам приходится стоять в очереди, например, в столовой, в магазине и т. п., то вы:
1. спокойно ждете своей очереди;
 2. испытываете нетерпение, но не показываете этого;
 3. чувствуете такое нетерпение, что это замечают окружающие;
 4. решительно отказываетесь стоять в очереди и пытаетесь найти способ избежать потери времени.
17. Если вы играете в игру, в которой есть элемент соревнования (например, шахматы, домино, волейбол и т. п.), то вы:
1. напрягаете все силы для победы;
 2. стараетесь выиграть, но не слишком усердно;
 3. играете скорее для удовольствия, чем серьезно,
18. Представьте, что вы и ваши друзья (или сотрудники) начинаете новую работу. Что вы думаете о соревновании в этой работе?
1. предпочитаю избегать этого;
 2. принимаю, потому что это неизбежно;
 3. получаю удовольствие, так как это меня подбадривает и стимулирует.
19. Когда вы были моложе, большинство людей считали, что вы:
1. часто стараетесь и по-настоящему хотите быть во всем первым и лучшим;

2. иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;
 3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
 4. Вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.
20. Чем, по вашему мнению, вы отличаетесь в настоящее время:
1. часто стараетесь (или по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
 2. иногда стараетесь и вам нравится во всем быть первым и лучшим;
 3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
 4. вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.
21. По мнению ваших родных или друзей, вы:
1. часто стараетесь (и по-настоящему хотите) быть во всем первым и лучшим;
 2. иногда стараетесь и вам нравится быть во всем первым и лучшим;
 3. обычно вам хорошо так, как есть (обычно вы расслаблены);
 4. вы всегда расслаблены и не склонны соревноваться.

Чтобы увидеть материал целиком вам необходимо зарегистрироваться или выполнить вход.

Ключ к тесту

В каждом вопросе (утверждении) выбранные варианты ответов оцениваются в баллах:

№	Баллы	№	Баллы
1	13, 7, 1	32	13, 7, 1
2	13, 7, 1	33	1, 5, 9, 13
3	1, 7, 13	34	1, 7, 13
4	4, 7, 10, 13	35	13, 1
5	7, 13	36	13, 7, 1
6	1, 13	37	1, 7, 13
7	3, 9, 5, 1	38	13, 7, 1
8	1, 7, 13	39	13, 7, 1
9	1, 7, 13	40	13, 1

10. 1, 7, 13	41 13, 7, 1
11 1, 7, 13	42. 1, 7, 13
12 1, 5, 7, 9, 13	43 1, 7, 13
13 13, 9, 5, 1	44 13, 7, 1
14 1, 7, 13	45 13, 7, 1
15 13, 7, 1	46 13, 9, 5, 1
16 . 13, 9, 5, 1	47 13, 1
17 1,7,13	48 13, 1
18 13, 7, 1	49 13, 7, 1
19 1, 5, 9, 13	50 13, 7, 1
20 1, 5, 9, 13	51 1, 7, 13
21. 1, 5, 9, 13	52. 1, 4, 7, 10, 13
22 13, 7, 1	53 1, 4, 7, 10, 13
23 1, 5, 9, 13	54 1, 4, 7, 10, 13
24 13, 9, 5, 1	55. 1, 4, 7, 10, 13
25 1, 5, 9, 13	56 1, 4, 7, 10, 13
26 1, 5, 9, 13	57 1, 7, 13
27 13, 9, 5, 1	58. 13, 7, 1
28 1, 5, 9, 13	59 1, 7, 13
29 1,5,9,13	60 13, 10, 7, 4, 1
30 1, 5, 9, 13	61 1, 13
31 1, 5, 9, 13	

Обработка результатов теста

- Если количество баллов *не превышает 167*, то с высокой вероятностью диагностируется выраженный тип поведенческой активности личности - тип А;

- 168-335 баллов - диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа А (условно А1);
- 336-459 - диагностируется промежуточный (переходный) тип личностной активности - тип АБ;
- 460-626 баллов - диагностируется определенная тенденция к поведенческой активности типа Б (условно Б1);
- 627 баллов и выше - с высокой вероятностью диагностируется выраженный поведенческий тип личностной активности - тип Б.

Интерпретация результатов теста

Для испытуемых с выраженной поведенческой активностью **тип А** характерны:

- преувеличенная потребность в деятельности - сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;
- постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;
- неумение и нежелание выполнять каждодневную обстоятельную и однообразную работу;
- неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;
- нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, есть, говорить, принимать решения;
- энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и нередко сопровождающаяся напряжением мышц лица и шеи;
- импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника;
- соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;
- стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

Для лиц, у которых диагностируется тенденция к поведенческой активности **типа А1**, характерны:

- повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность;

- нехватка времени для отдыха в известной мере компенсируется расчетливостью и умением выбрать «главное направление» деятельности, быстрым принятием решения;
- энергичная, выразительная речь и мимика;
- эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;
- чувствительность к похвале и критике;
- неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях;
- стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности;
- при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

Для лиц, у которых диагностируется промежуточный (переходный) тип поведенческой активности (**АБ**), характерна активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия умеренно выражены.

Лица типа **АБ** не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

Источники

- *Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях* / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.452-461
-

Диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант Н.П.Фетискина)

Назначение теста

Изучение личностной готовности к формированию интегративных критериев **интерактивной компетентности** в пределах малых групп стабильного и временного типа.

Инструкция к тесту

По пятибалльной системе оцените особенности межличностного взаимодействия в вашей группе:

- 5 - всегда;
- 4 - почти всегда;
- 3 - трудно сказать;
- 2 - редко;
- 1 - никогда.

Тестовый материал

1. Я хорошо разбираюсь в людях.
2. Многие делятся со мной своими секретами.
3. Я хорошо знаю стороны моих друзей.
4. Я хорошо знаю вкусы и привычки членов своей группы.
5. Стремлюсь понять, что за человек рядом со мной.
6. Многие понимают меня с полуслова.
7. Я легко нахожу общий язык с окружающими.
8. Обычно я легко угадываю, в каком настроении мои друзья.
9. Мои идеи положительно оцениваются окружающими.
10. Стремлюсь к тому, чтобы другие всегда легко и быстро могли понять меня.

Чтобы увидеть материал целиком вам необходимо зарегистрироваться или выполнить вход.

Обработка и интерпретация результатов теста

Сначала подсчитывается количество баллов по каждой из шести шкал, а затем общий суммарный показатель. О степени выраженности той или иной шкалы свидетельствуют следующие показатели: 20 баллов и более - высокая; 11-19 баллов - средняя; 10 и менее - низкая.

- **I. Взаимопознание** (вопросы: 1-5).
- **II. Взаимопонимание** (вопросы: 6-10).
- **III. Взаимовлияние** (вопросы: 11-15).

- **IV. Социальная автономность** (вопросы: 16-21).
- **V. Социальная адаптивность** (вопросы: 22-26).
- **VI. Социальная активность** (вопросы: 27-31).

Уровням коммуникативной интерактивности соответствуют следующие показатели:

- *144 балла и более* - высокий;
- *126-143 балла* - средний;
- *125 и менее* - низкий.

I. Взаимопознание - степень адекватности оценки личностных особенностей партнеров по взаимодействию.

II. Взаимопонимание - уровень конфликтности в группе, выраженность общих интересов, умение понять точку зрения оппонента, другого человека.

III. Взаимовлияние - степень значимости мнения, поступков других представителей группы, самокоррекция, саморефлексия.

IV. Социальная автономность - значимость личностной позиции в совместных действиях и организации или участии в совместной деятельности.

V. Социальная адаптивность - благополучность взаимоотношений, удовлетворенность своим положением в группе, гибкость поведения, контактность внутри коллектива и с внешним окружением.

VI. Социальная активность - направленность социальной ориентации, ведущие мотивы взаимодействия с окружающими, эффективность совместной деятельности.

Опросник Д.Кейрси (типология Майерс-Бриггс)

Шкалы: экстраверсия, интроверсия, сенсорика, интуиция, логика, этика, рациональность, иррациональность; соционические типы личности
Назначение теста - определение соционического типа личности.

Инструкция к тесту

В каждом вопросе выберите ответ, который точнее всего описывает вас.

Тестовый материал

1. В компании (на вечеринке) вы:
 1. общаетесь со многими, включая и незнакомцев;
 2. общаетесь с немногими - вашими знакомыми.
2. Вы человек скорее:
 1. реалистичный, чем склонный теоретизировать;
 2. склонный теоретизировать, чем реалистичный.
3. Как, по-вашему, что хуже:
 1. «витать в облаках»;
 2. придерживаться проторенной дорожки?
4. Вы более подвержены влиянию:
 1. принципов, законов;
 2. эмоций, чувств.
5. Вы более склонны:
 1. убеждать;
 2. затрагивать чувства.
6. Вы предпочитаете работать:
 1. выполняя все точно в срок;
 2. не связывая себя определенными сроками.
7. Вы склонны делать выбор:
 1. довольно осторожно;
 2. внезапно, импульсивно.
8. В компании (на вечеринке) вы:
 1. остаетесь допоздна, не чувствуя усталости;
 2. быстро утомляетесь и предпочитаете пораньше уйти.
9. Вас более привлекают:
 1. здравомыслящие люди;
 2. люди с богатым воображением.
10. Вам интереснее:
 1. то, что происходит в действительности;
 2. те события, которые могут произойти.
11. Оценивая поступки людей, вы больше учитываете:
 1. требования закона, чем обстоятельства;
 2. обстоятельства, чем требования закона.

12. Обращаясь к другим, вы склонны:
 1. соблюдать формальности, этикет;
 2. проявлять свои личные, индивидуальные качества.
13. Вы человек, скорее:
 1. точный, пунктуальный;
 2. неторопливый, медлительный.
14. Вас больше беспокоит необходимость:
 1. оставлять дела незаконченными;
 2. непременно доводить дело до конца.
15. В кругу знакомых вы, как правило:
 1. в курсе происходящих там событий;
 2. узнаете о новостях с опозданием.
16. Повседневные дела вам нравится делать:
 1. общепринятым способом;
 2. своим оригинальным способом.
17. Предпочитаете таких писателей, которые:
 1. выражаются буквально, напрямую;
 2. пользуются аналогиями, иносказаниями.
18. Что вас больше привлекает:
 1. стройность мысли;
 2. гармония человеческих отношений?
19. Вы чувствуете себя увереннее:
 1. в логических умозаключениях;
 2. в практических оценках ситуаций.
20. Вы предпочитаете, когда дела:
 1. решены и устроены;
 2. не решены и пока не улажены.
21. Как, по вашему, вы человек, скорее:
 1. серьезный, определенный;
 2. беззаботный, беспечный?
22. При телефонных разговорах вы:
 1. заранее не продумываете все, что нужно сказать;
 2. мысленно «репетируете» то, что будет сказано.
23. Как вы считаете, факты:
 1. важны сами по себе;
 2. есть проявления общих закономерностей?
24. Фантазеры, мечтатели обычно:
 1. раздражают вас;
 2. довольно симпатичны вам.
25. Вы чаще действуете как человек:
 1. хладнокровный;
 2. вспыльчивый, горячий.
26. Как, по-вашему, хуже быть:
 1. несправедливым;
 2. беспощадным?

27. Обычно вы предпочитаете действовать:
1. тщательно оценив все возможности;
 2. полагаясь на волю случая.
28. Вам приятнее:
1. покупать что-либо;
 2. иметь возможность купить.
29. В компании вы, как правило:
1. первым заводите беседу;
 2. ждете, когда с вами заговорят.
30. Здравый смысл:
1. редко ошибается;
 2. часто попадает впросак.
31. Детям часто не хватает:
1. практичности;
 2. воображения.
32. В принятии решения вы руководствуетесь, скорее:
1. принятыми нормами;
 2. своими чувствами, ощущениями.
33. Вы человек скорее:
1. твердый, чем мягкий;
 2. мягкий, чем твердый.
34. Что, по-вашему, больше впечатляет:
1. умение методично организовать;
 2. умение приспособиться и довольствоваться достигнутым?
35. Вы больше цените:
1. определенность, законченность;
 2. открытость, многовариантность.
36. Новые и нестандартные отношения с людьми:
1. стимулируют, придают вам энергии;
 2. утомляют вас.
37. Вы чаще действуете как:
1. человек практического склада;
 2. человек оригинальный, необычный.
38. Вы более склонны:
1. находить пользу в отношениях с людьми;
 2. понимать мысли и чувства других.
39. Что приносит вам больше удовлетворения:
1. тщательное и всестороннее обсуждение спорного вопроса;
 2. достижение соглашения по поводу спорного вопроса?
40. Вы руководствуетесь более:
1. рассудком;
 2. велениями сердца.
41. Вам удобнее выполнить работу:
1. по предварительной договоренности;
 2. которая подвернулась случайно.

42. Вы обычно полагаетесь:
1. на организованность, порядок;
 2. на случайность, неожиданность.
43. Вы предпочитаете иметь:
1. много друзей на непродолжительный срок;
 2. несколько старых друзей.
44. Вы руководствуетесь в большей степени:
1. фактами, обстоятельствами;
 2. общими положениями, принципами.
45. Вас больше интересуют:
1. производство и сбыт продукции;
 2. проектирование и исследования.
46. Что вы скорее сочтете за комплимент:
1. «вот очень логичный человек»;
 2. «вот тонко чувствующий человек»?
47. Вы более цените в себе:
1. невозмутимость;
 2. увлеченность.
48. Вы предпочитаете высказывать:
1. окончательные и определенные утверждения;
 2. предварительные и неоднозначные утверждения.
49. Вы лучше чувствуете себя:
1. после принятия решения;
 2. не ограничивая себя решениями.
50. Общаясь с незнакомыми, вы:
1. легко завязываете продолжительные беседы;
 2. не всегда находите общие темы для разговора.
51. Вы больше доверяете:
1. своему опыту;
 2. своим предчувствиям.
52. Вы чувствуете себя человеком:
1. более практичным, чем изобретательным;
 2. более изобретательным, чем практичным.
53. Кто заслуживает большего одобрения:
1. рассудительный, здравомыслящий человек;
 2. человек, глубоко переживающий?
54. Вы более склонны:
1. быть прямым и беспристрастным;
 2. сочувствовать людям.

Чтобы увидеть материал целиком вам необходимо [зарегистрироваться](#) или выполнить [вход](#).

Ключ к тесту

№	Шкалы	Вариант ответа	Номер вопроса
1	Э Экстраверсия	a	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		b	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	С Сенсорика	a	11121314151617181920 21222324252627282930
		b	11121314151617181920 21222324252627282930
	Л Логика	a	31323334353637383940 41424344454647484950
		b	31323334353637383940 41424344454647484950
3	Э Этика	a	51525354555657585960 61626364656667686970
		b	51525354555657585960 61626364656667686970
	Р Рациональность	a	51525354555657585960 61626364656667686970
		b	51525354555657585960 61626364656667686970
4	И Иррациональность	a	51525354555657585960 61626364656667686970
		b	51525354555657585960 61626364656667686970

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Интерпретация результатов теста

Таблица для определения формулы соционического типа личности

Психологическая ориентация Названия типа

инт. инт. инт. инт.	этик	инт. ИЭИINFР <u>Есенин</u>	Лирик
		сенс. СЭИISFP <u>Дюма</u>	Посредник
	иррац. логик	инт. ИЛИINTP <u>Бальзак</u>	Критик
		сенс. СЛИISTP <u>Габен</u>	Мастер
рац.	этик	инт. ЭИИINFJ <u>Достоевский</u>	Гуманист

		сенси.	ЭСИИСFJ	<u>Драйзер</u>	Хранитель
		инт.	ЛИИINTJ	<u>Робеспьер</u>	Аналитик
	логик	сенси.	ЛСИISTJ	<u>Максим</u>	Систематик
		инт.	ИЭЭENFP	<u>Гексли</u>	Инициатор
	этик	сенси.	СЭЭESFP	<u>Наполеон</u>	Лидер
	иррац.	инт.	ИЛЭENTP	<u>Дон Кихот</u>	Искатель
	логик	сенси.	СЛЭESTP	<u>Жуков</u>	Организатор
экстрав.		инт.	ЭИЭENFJ	<u>Гамлет</u>	Артист
	этик	сенси.	ЭСЭESFJ	<u>Гюго</u>	Энтузиаст
	рац.	инт.	ЛИЭENTJ	<u>Джек</u>	Предприниматель
	логик	сенси.	ЛСЭESTJ	<u>Штирлиц</u>	Администратор

Пример работы с таблицей

Первый шаг: сравниваем количество баллов респондента по шкалам экстраверсия и интроверсия. Предположим, респондент по шкале экстраверсии набрал больше баллов, чем по шкале интроверсии. Находим в блоке "Психологическая ориентация" строку "экстрав." Двигаемся вправо.

Второй шаг: сравниваем количество баллов по шкалам рациональность и иррациональность. У респондента больше баллов по шкале иррациональность. Находим строку иррац. и двигаемся вправо. К этому моменту *наш путь* можно описать как: экстрав. > иррац. > ...

Третий шаг: сравниваем количество баллов по шкалам этика и логика. У респондента больше баллов по шкале логика. Находим соответствующую строку и двигаемся вправо. *Наш путь уже:* экстрав. > иррац. > логика > ...

Четвертый шаг: сравниваем баллы по шкалам интуиция и сенсорика. Больше у интуиции. Находим соответствующую строку. Двигаемся вправо и получаем соционический тип личности респондента. Это - Дон Кихот. Если нажать на это имя в таблице, откроется страница с описанием данного типа личности. *Наш полный путь:* экстрав. > иррац. > логика > интуиция > Гексли.

Источники

- Филатова Е.С. Искусство понимать себя и окружающих. - М., 1999.

Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

Шкалы: эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей

Назначение теста

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1. эмоциональная осведомленность;
2. управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
3. самомотивация (скорее как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14);
4. эмпатия;
5. распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция к тесту

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Тестовый материал

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

Чтобы увидеть материал целиком вам необходимо зарегистрироваться или выполнить ВХОД.

Ключ к тесту

Чтобы увидеть материал целиком вам необходимо зарегистрироваться или выполнить ВХОД.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более - высокий;
- 8-13 - средний;
- 7 и менее - низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более - высокий;
- 40-69 - средний;
- 39 и менее - низкий.

Источники

- *Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.57-59*
-

"Интеллектуальная лабильность" Торренса

Тест рекомендуется использовать с целью прогноза успешности в профессиональном обучении, освоении нового вида деятельности и оценки качества трудовой практики.

Тест требует от испытуемого высокой концентрации внимания и быстроты действий. Обследуемые должны в ограниченный отрезок времени (несколько секунд) выполнить несложные задания, которые будет зачитывать экспериментатор. Обследование можно проводить как индивидуально, так и в группе, возможно использование магнитофона. Каждому испытуемому выдается специальный бланк.

Инструкция: будьте внимательны. Работайте быстро. Прочитанное мною задание не повторяется. Внимание! Начинаем!

Содержание теста

1. (квадрат номер 1) Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца года.
2. (квадрат номер 4) Напишите слово ПАР так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике.
3. (квадрат 5) Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями.
4. (квадрат 6) Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3.
5. (квадрат 7) Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь.
6. (квадрат 8) Разделите второй круг на три, а четвертый на две части.
7. (квадрат 10) Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени.
8. (квадрат 12) Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0.
9. (квадрат 13) Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике.
10. (квадрат 15) Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные.
11. (квадрат 17) Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия вашего города.
12. (квадрат 18) Если в слове «синоним» шестая буква гласная, поставьте в прямоугольнике цифру 1.
13. (квадрат 19) Обведите большую окружность и поставьте плюс в меньшую.
14. (квадрат 20) Соедините между собой точки 2, 4, 5, миновав 1 и 3.

- 15.(квадрат 21) Если два многозначных числа не одинаковы, поставьте галочку на линии между ними.
- 16.(квадрат 22) Разделите первую линию на три части, вторую на две, а оба конца третьей соедините с точкой А.
- 17.(квадрат 23) Соедините нижний конец первой линии с верхним концом второй, а верхний конец второй - с нижним концом четвертой.
- 18.(квадрат 24) Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные.
- 19.(квадрат 25) Заключите две фигуры в круг и отведите их друг от друга вертикальной линией.
- 20.(квадрат 26) Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В - стрелку, направленную вверх, под буквой С - галочку.
- 21.(квадрат 27) Если слова "дом" и "дуб" начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус.
- 22.(квадрат 28) Поставьте в крайней слева клеточке 0, в крайней справа плюс, в середине проведите диагональ.
- 23.(квадрат 29) Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А.
- 24.(квадрат 30) Если в слове "подарок" третья буква не И, напишите сумму чисел $3 + 5$.
- 25.(квадрат 31) В слове "салют" обведите кружком согласные буквы, а в слове дождь зачеркните гласные.
- 26.(квадрат 32) Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника.
- 27.(квадрат 33) Проведите линию от цифры 1 к цифре 7, так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными.
- 28.(квадрат 34) Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните.
- 29.(квадрат 35) Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными - стрелку, направленную влево.
- 30.(квадрат 36) Напишите слово "мир" так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая в прямоугольнике.
- 31.(квадрат 37) Укажите стрелками направления горизонтальных линий вправо, а вертикальных вверх.
- 32.(квадрат 39) Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй.
- 33.(квадрат 40) Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных.
- 34.(квадрат 41) Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией - стрелку, направленную влево.
- 35.(квадрат 42) Заключите букву М в квадрат, К в круг, О в треугольник.

- 36.(квадрат 43) Сумму чисел $5 + 2$ напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел - в ромб.
- 37.(квадрат 44) Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные.
- 38.(квадрат 45) Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 - только в прямоугольник).
- 39.(квадрат 46) Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры.
- 40.(квадрат 47) Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные в круглые.

Перед проведением методики экспериментатор должен внимательно ознакомиться с заданиями и во время процедуры обследования четко произносить номер квадрата, в котором будет выполняться очередное задание, так как номера заданий и квадратов на бланке испытуемого не совпадают.

Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается любое пропущенное, не выполненное или выполненное с ошибкой задание.

Норма выполнения:

0-4 ошибки – высокая лабильность, хорошая способность к обучению;

5-9 ошибок – средняя лабильность;

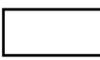
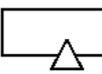
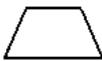
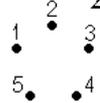
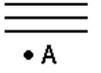
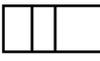
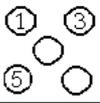
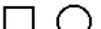
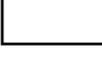
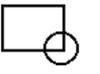
10-14 ошибок – низкая лабильность, трудности в переобучении;

15 и более ошибок – мало успешен в любой деятельности.

Тест требует мало времени для проведения тестирования и обработки результатов, вместе с тем он дает достаточно точный прогноз профессиональной пригодности.

Бланк

ОТВЕТОВ

1	4	5	6	7	8	10
						
12	13	15	16	17	18	
		БНЕОЛШАК				
19	20	21	22	23	24	25
		7954288_8954288			594162	
26	27	28	29	30	31	32
А В С			VIIIVVII		САЛЮТ <i>дождь</i>	
33	34	35	36	37	39	40
12345748		КПАИРО				5166347
41	42	43	44	45	46	47
	М К О		46359		1 А 7 Б 2 С	7 4 9

Литература: Психологические тесты / сост. С. Касьянов. - М. : Эксмо, 2006. - 608 с. (с. 553-559)

Опросник общения (СУМО)

Инструкция: мы изучаем особенности общения людей друг с другом. Вспомните, пожалуйста, как протекают обычно ваши контакты со знакомыми и малознакомыми людьми, отношения с которыми Вас удовлетворяют и к которым Вы не испытываете неприязненных чувств.

Оцените собственные умения и особенности общения. Против номера вопроса поставьте нужный балл:

3 балла – да, я такой, характерно для меня, я так думаю;

2 балла – иногда бывает;

1 балл – совсем не характерно для меня, я так не думаю, я не такой.

Если Вы встретитесь с суждением, состоящим из двух частей, например: «Меня легко рассердить в беседе: рассердившись, я перестаю поддерживать беседу», поступайте следующим образом: если Вы считаете, что только одна часть суждения относится к Вам, то и в этом случае Вы ставите 3 балла.

Будьте внимательны. Выберете то, что для Вас действительно характерно, стараясь реже прибегать к оценкам «иногда бывает» (2 балла).

Текст опросника

1. Я легко нахожу общий язык с людьми.
2. Не владею в разговоре своими чувствами, долго не могу успокоиться.
3. Как в детстве, я только с матерью чувствую (чувствовал) себя совсем спокойно и легко.
4. Умею переменить тему разговора, найти для спорящих общую позицию.
5. Иногда лицо не подчиняется мне, выражая не то, что мне хочется.
6. По отношению ко мне люди часто были не благодарны.
7. Обычно, я легко вступаю в разговор, который уже идёт.
8. Не сразу выбираю слова, когда в беседе оказываюсь в центре внимания.
9. Иногда я чувствую себя угнетённым, часто даже не зная почему.
10. Мне не трудно познакомиться с человеком.
11. Я не слишком застенчив, этого у меня нет.
12. Если на меня кто-нибудь накричит их сверстников, я тоже накричу в ответ.
13. Люди чрезмерно и открыто выражающие свои чувства в разговоре меня раздражают.
14. Я стесняюсь обнаружить свои слабости перед друзьями.
15. Случается, что обещаю сделать то, что вряд ли удаётся выполнить.

16. В разговоре я стараюсь меньше двигаться, приняв какую-либо позу уже не меняю её.
17. Встречая на улице своих школьных друзей или знакомых, с которыми давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они не заговорят первыми.
18. На мои просьбы люди легко откликаются и выполняют их.
19. Мне трудно довериться другому человеку.
20. Когда люди пытаются мною командовать, я поступаю как раз наоборот.
21. Нередко я чувствую, что бессилён что-либо изменить.
22. Могу склонить другого человека поступить определённым образом, даже если он категорически отказывается.
23. Когда прерывается беседа, не пытаюсь её оживить рассказом о своих текущих делах.
24. Я всегда говорю то, что думаю, даже если это может настроить собеседника против меня.
25. Мне трудно примириться с моими ошибками.
26. Я никогда не выхожу из себя и не злюсь.
27. Если мне не задают вопросов, я считаю, что меня поняли.
28. Считаю: за поступки надо наказывать так, чтобы другим неповадно было.
29. Мне бы хотелось, чтобы с моими предложениями больше считались.
30. Для поддержания беседы рассказываю о своих текущих заботах.
31. Думаю, что очень многие преувеличивают свои неприятности и беды, чтобы им посочувствовали и помогли.
32. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится прилагать усилия.
33. Мой девиз: не доверяй чужим.
34. Я скорее могу понять другого человека (умом), чем почувствовать его состояние (буквально – кожей).
35. Часто чувствую себя в разговоре скованно, напряжённо.

36. Могу в разгар ссоры остановиться, призвать к благоразумию.
37. По возможности стараюсь избегать большого скопления людей.
38. В ходе беседы перехватываю инициативу.
39. Я охотно использую жесты, чтобы пояснить свою мысль.
40. У меня тяга к перемене мест, я счастлив лишь тогда, когда брожу где-нибудь или путешествую.
41. У меня есть влияние на людей.
42. Когда мне бывает трудно, я обычно ищу полного уединения.
43. Часто чувствую себя, как бочка с порохом перед взрывом.
44. Меня легко заражает чужая тревога.
45. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне делают комплименты, хвалят меня.
46. В разговоре я часто не знаю, куда деть руки.
47. Нередко, даже находясь в обществе, я чувствую себя одиноко.
48. Мне, как правило, удаётся с помощью аргументов убедить несогласного сделать то, что требуется.
49. Не рассказываю о своих неудачах, даже если трудно как-либо иначе расположить к себе собеседника.
50. Чтобы я мог похвалить человека, он должен это заслужить.
51. Если я не согласен с собеседником, всегда скажу ему об этом, не боясь обидеть его.
52. Я очень упрямый, мне трудно изменить своё мнение.
53. Последнее время мне часто кажется, что меня никто не понимает.
54. Беседа для меня, как правило, мучительное занятие.
55. В ходе разговора я могу преодолеть раздражение, поднять своё настроение.
56. Я чаще молчу, когда нахожусь в компании.
57. Часто не начинаю разговор только потому, что не знаю, как обратиться.
58. Мне достаточно мимики, выражения лица, чтобы показать без слов, как я отношусь к событию или человеку.

59. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
60. Бывает, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
61. Считаю, что излишнее доверие осложняет общение.
62. Когда собеседник меня не понимает, я злюсь.
63. Мне кажется, что близкие мне люди могли бы быть более внимательными ко мне.
64. Бывает ложь во спасение.
65. Когда обещаю прийти к определённому часу, всегда сдерживаю обещание.
66. С лёгкостью нахожу интересные темы для разговора.
67. Когда хочу, могу быть очень вредным.
68. В ходе беседы при необходимости прекрасно умею скрыть правду.
69. Я чувствую, что общаюсь свободнее, чем большинство людей.
70. Я вспыльчив, меня легко втянуть в ссору.
71. Плохо переношу, когда смотрят мне прямо в глаза.
72. Когда говорю, внимательно слежу как меня слушают, делая всё возможное, чтобы не отвлекались.
73. Мне часто говорят, что я умею хорошо слушать.
74. Думаю, что деловой критикой можно большего добиться от человека, чем похвалой и даже лестью.
75. Считаю, что люди больше страдают от неудач по работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
76. Мне трудно вовремя закончить разговор.
77. Могу в момент беседы престать нервничать, преодолеть смущение.
78. Не люблю, когда ко мне обращаются за советом.
79. Во время выступления не смотрю на слушателей, чтобы не сбиться с мысли.
80. Я непринуждённо меняю позы во время беседы.
81. Я бы хотел быть таким же счастливым, какими мне кажутся другие.

82. В дискуссии отказываюсь от своих предложений, если партнёр против.
83. Ради взаимного доверия поддерживаю разговор на сугубо личные темы, даже с малознакомыми людьми.
84. Чтобы склонить к послушанию, иногда нужно показать свою силу.
85. Если я остаюсь один, то плохо это переношу.
86. Если кто-то поступает со мной несправедливо, я в ответ мысленно желаю ему неприятностей.
87. У меня тоже навертываются слёзы, когда я вижу плачущего человека.
88. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
89. Люблю советовать людям, когда вижу их заботы.
90. Поддержка и помощь, по-моему, не самое главное, ради чего люди общаются с друзьями.
91. Если в общении назревает конфликт, я стою на своём.
92. Думаю, что никогда не стоит рассчитывать на поддержку других.
93. Когда мне не удаётся заставить другого человека что-либо выполнить, тогда я отступаю.
94. Иногда я специально рассказываю собеседнику о своих промахах и сомнениях, чтобы вызвать его на разговор, расположить к себе.
95. В некоторых случаях, я считаю нужным дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
96. Я иногда бываю застенчивым.
97. У меня вскипает кровь, когда меня принимают за дурака.
98. Меня мало задевают чужие переживания, они мне не передаются.
99. Для меня важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
100. Работающие радио или телевизор мешают мне разговаривать.
101. Умею отказывать так вежливо, что не обижу своих партнёров.
102. Люблю разговаривать с малышами.

Ключ к опроснику СУМО

(Саморегуляция и успешность межличностного общения Куницыной В.Н.)

Куницына В.Н. Трудности межличностного общения. Дисс. докт. Псих. наук. г. Санкт – Петербург, 1991 г.

В опросник входят следующие шкалы (перечисляются номера вопросов, входящих в данные шкалы: знак «-» указывает, что подсчет баллов необходимо вести в обратном направлении: вместо 0 1 2 надо считать 2 1 0)

1. Л – легкость, свобода общения 1, 7, -35, -57, 66, 69
2. Са – саморегуляция, владение своими состояниями -2, 26, 36, 55, 68, 77
3. На – навыки, умение общения 4, -8, 10, -54, 72, -76
4. Э – экспрессия, владение мимикой, жестами 5, 16, 39, 46, 58, 80
5. В – степень влияния, воздействия на людей 18, 22, 38, 41, 48, 72
6. Р – раскрытие, открытость в беседе -14, -23, 30, -49, 83, 94
(Л+Са+На+Э+В)

7. Лс – легкость суммарная Лс = -----
5

8. Эм – эмпатия, способность к сопереживанию -31, -34, 44, 87, -98, 102
9. Су – самоуважение, адекватность самооценки -14, -25, 45, 59, 88, 99
10. Мо – «мои ошибки», самокритичность 15, -24, 60, 64, -65, 67
11. Аг – агрессивность, возбудимость 12, 20, 47, 70, 84, 97
12. Нк – некоммуникативность, наличие нерешенных личных проблем 6, 19, 57, 63, -75, 86
13. От – отчужденность, слабость социальных связей 17, 21, 40, 47, 81, 92
14. Ау – аутистичность 3, -10, 37, 42, 71, 78
15. З – застенчивость 8, -10, -11, 32, 35, 96
16. И – интроверсия, замкнутость 14, 42, -45, 54, 56, -100
17. МА – манипулятивный стиль общения 48, 50, -74, 93, 94, 95
18. ПА – партнерский стиль общения, умение слушать 4, -27, 51, 73, 82, 101
19. АВ – авторитарный стиль общения, склонность к принуждению 28, 52, 62, 74, 84, 91
20. УД – удовлетворенность общением в близком кругу -29, -53, -63, -86, 89, 92

- 21. НЕ – невротизация, напряженность, тревога 6, 9, 29, 35, -77, 100
- 22. ОД – чувство одиночества 47, 53, 63, -69, 81, 85
- 23. Се – сензитивность, чувствительность в сфере общения 13, 44, -45, 71, 79, 101
- 24. Д – доверие к людям -13, -19, -33, -61, -3, -92
- 25. Ф – фрустрированность 2, 12, 21, -26, -55, 62
- 26. К – конфликтность 20, -36, 52, 70, 91, 97

Подсчет осуществляется следующим образом:

Баллы в опросном листе	1	2	3
Присваиваемые	0	1	2
Баллы в опросном листе	1	2	3
Обратный порядок подсчета	2	1	0

ПОДСЧИТЫВАЕТСЯ сумма баллов по каждой шкале.

Интерпретация баллов по шкалам:

0 – 4 балла – низкий уровень развития качества

5 – 8 баллов средний уровень развития качества

9 – 12 баллов – высокий уровень развития качества

Личностные свойства, способствующие контакту, измеряют следующие шкалы:

8 Эм, 9 Су, 10 Мо, 24 Д.

Личностные свойства, затрудняющие контакт, измеряют следующие шкалы:

11 АГ, 13 ОТ, 14 Ау, 15 З, 16 И, 26 К.

Личностные характеристики и состояния, отражающие ситуации возрастного или личностного кризиса:

12 Нк, 20 Уд /-/, 21 НЕ, 22 ОД, 25 Ф.

Кроме того, могут быть подсчитаны обобщенные индексы:

$$\begin{aligned} \text{ИНДЕКС КОНТАКТНОСТИ:} & \quad \text{Р + Лс + Эм+Су+ПА+Д} \\ \text{К/АК} & = \frac{\text{Р + Лс + Эм+Су+ПА+Д}}{\text{ОТ+ Ау+З+И+АВ+ОД}} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{ИНДЕКС КОММУНИКАТИВНОЙ} & \quad \text{Лс+Су+ПА+М+УД+Д} \\ \text{СОВМЕСТИМОСТИ} & \quad \text{ИКС} = \frac{\text{Лс+Су+ПА+М+УД+Д}}{\text{Аг+Нк+АВ+НЕ+Ф+К}} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{ИНДЕКС АДАПТИВНОСТИ} & \quad \text{Лс+МА+Са} \\ \text{АД} & = \frac{\text{Лс+МА+Са}}{\text{ОТ+НК+НЕ}} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ИНДЕКС} & \quad \text{К/АК+ИКС+АД} \\ \text{УСПЕШНОСТИ ОБЩЕНИЯ} & \quad \text{У} = \frac{\text{К/АК+ИКС+АД}}{\dots} \end{aligned}$$

3

Интерпретация обобщенных индексов:

0 – 1 малая выраженность данных показателей

1 – 1,8 средние значения в рамках нормы

1,8 – 2, 2 (ИЛИ ДАЖЕ ДО 2,8) выражает уровень индивидуального мастерства в контактах и высокую приспособляемость

Больше 2,8 – приукрашивание и самообман в целях психологической защиты

На основании полученных данных составляется коммуникативный портрет личности.

**ПЕТРОВА ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА
СМЫСЛОВ ДМИТРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ**

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Учеб-метод. пособие для студентов.

ответственный за выпуск: Смыслов Д.А

Верстка и оформление:

О.О. Елисеева

Тираж 500 экз.