ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

А. В. Рендикова

**ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ**

Практическое пособие для студентов колледжа

Челябинск 2012

ББК 88.3 Рекомендовано к изданию

УДК 159.9 методическим советом УралГУФК

Р 39 протокол № 2 от 21. 10. 2012 г.

Рецензенты:

Козин А. М., заместитель директора Института психологии и педагогики ЧелГУ, доцент кафедры общей и профессиональной педагогики, к. п. н.

Романова Н. Н., старший преподаватель кафедры психологии УралГУФК, к. п. н.

**Рендикова, А. В.**

Практикум по психологии : практ. пособие для студентов колледжа /
А. В. Рендикова. – Челябинск : Уральская Академия, 2012. – 82 с.

В настоящем практическом пособии представлен диагностический материал, позволяющий изучить некоторые психические процессы, свойства, состояния, особенности межличностного взаимодействия. В пособии схематично представлен теоретический обзор психических процессов.

Практическое пособие рекомендуется в качестве основного диагностического материала по курсу «Психология» для студентов, обучающихся в колледже физической культуры, а также может быть использовано педагогами, тренерами для самопознания и диагностики психических особенностей воспитанников.

УДК 159.9

ББК 88.3

© УралГУФК, 2012

©Рендикова А.В., 2012

СОДЕРЖАНИЕ

[МИР ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ 4](#_Toc341120235)

[1 ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ 7](#_Toc341120236)

[1.1 ТЕСТ «КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА» 7](#_Toc341120237)

[1.2 ТЕСТ «ПРОСТАВЬ ЗНАЧКИ» 10](#_Toc341120238)

[1.3 ТЕСТ «ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ» 12](#_Toc341120239)

[1.4 ТЕСТ «ОБРАЗОВАНИЕ СЛОЖНЫХ АНАЛОГИЙ» 13](#_Toc341120240)

[1.5 ТЕСТ «ЛОГИЧНОСТЬ УМОЗАКЛЮЧЕНИЙ» 14](#_Toc341120241)

[1.6 ДИАГНОСТИКА ВОЛЕВОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ 15](#_Toc341120242)

[КЛЮЧ И ОБРАБОТКА ДАННЫХ ПО ТЕМЕ «МЫШЛЕНИЕ» 17](#_Toc341120243)

[2 ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ 19](#_Toc341120244)

[2.1 ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА 19](#_Toc341120245)

[2.2 ТЕСТ «ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА» 23](#_Toc341120246)

[2.3 ТЕСТ ТЕМПЕРАМЕНТА Г. АЙЗЕНКА 25](#_Toc341120247)

[2.4 ОПРОСНИК ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА (Я. СТРЕЛЯУ) 29](#_Toc341120248)

[2.5 ОПРЕДЕЛЕНИЕ АКЦЕНТУИРОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА 34](#_Toc341120249)

[2.6 ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ 43](#_Toc341120250)

[2.7 ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ В МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЕ 48](#_Toc341120251)

[2.8 ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ 54](#_Toc341120252)

[2.9 ТЕСТ «КОММУНИКАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СКЛОННОСТИ» (КОС - 2) 60](#_Toc341120253)

[2.10 ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ ДЖ. ХОЛЛАНДА 63](#_Toc341120254)

[3 ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ 68](#_Toc341120255)

[3.1 ШКАЛА РЕАКТИВНОЙ (СИТУАТИВНОЙ) И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ Ч. Д. СПИЛБЕРГЕРА – Ю. Л. ХАНИНА» 68](#_Toc341120256)

[3.2 МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: САМОЧУВСТВИЕ, ОБЩАЯ АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ (САН)» 71](#_Toc341120257)

[3.3 ТЕСТ ЭМОЦИЙ БАССА-ДАРКИ В МОДИФИКАЦИИ Г. В. РЕЗАПКИНОЙ 73](#_Toc341120258)

[4 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ 76](#_Toc341120259)

[4.1 ТЕСТ « ВЕДУЩИЙ ИЛИ ВЕДОМЫЙ» 76](#_Toc341120260)

[4.2 ТЕСТ «ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ» 77](#_Toc341120261)

[4.3 ТЕСТ «СКЛОННОСТЬ К САМОРАЗРУШЕНИЮ» 79](#_Toc341120262)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 81](#_Toc341120263)

# **МИР ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ**

Мир психических явлений – это совокупность всех явлений и процессов, которые отражают основное содержание психики человека.

Структуру психики составляют: психические процессы, психические свойства и психические состояния. Это основные формы проявления психики человека.

**ПСИХИЧЕСКИЕ**

**ПРОЦЕССЫ** – это психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание человеком воздействий окружающей действительности. Делятся на **познавательные и эмоционально-волевые** (таблица 1)

**ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА** –

это наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень поведения и деятельности, типичный для данного человека.

К ним относятся: **темперамент, характер, способности, направленность**

**ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ** – это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в определенный момент времени (активность, пассивность, бодрость, усталость, апатия и др.)

**ПСИХИЧЕСКИЕ**

**ОБРАЗОВАНИЯ** –

это психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта. К ним относятся **знания, умения, навыки** (ЗУН)

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ И ПРОЦЕССЫ** –

это психические феномены, обусловленные взаимодействием, общением и взаимовлиянием людей друг на друга, а также их принадлежностью к определенным социальным общностям

Рисунок 1 – Схема мира психических явлений

Таблица 1 – Описание психических процессов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название процесса | Виды | Свойства | Функции |
| ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ |
| **Ощущение** – это отражение в сознании человека отдельных свойств, качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств | 1) экстерорецептивные (отражают явления внешней среды);2) интерорецептивные;3) проприоцептивные | - пороги ощущений- сенсибилизация- синестезия- адаптация- контраст | Отражает основные внешние признаки предметов и явлений, а также состояние внутренних органов |
| **Восприятие** – это отражение в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом, а не отдельных свойств | 1) в зависимости от формы отражения (пространства, времени, движения);2) в зав. от цели (преднамеренное, непреднамеренное);3) в зав. от степени организованности | - избирательность- предметность- апперцепция- осмысленность- константность- целостность | Осмысленный и означенный (связанный с речью) синтез разнообразных ощущений, воспринимаемых как целостное явление. Адаптация в окружающей среде |
| **Представление** – процесс воссоздания (воспроизведения) конкретных образов предметов и явлений внешнего мира, которые ранее воздействовали на наши органы чувств | 1) по видам анализаторов;2) по степени обобщенности (единичные и общие);3) по степени проявления волевых усилий (произвольные, непроизвольные);4) по продолжительности | - привязанность к конкретным условиям;- схематичность;- обобщенность образов;- высокая степень осмысленности;- уточненность образов | - Сигнальная- Регулирующая- Настроечная |
| **Внимание** – это избирательная направленность сознания человека на определенные предметы и явления | 1) произвольное (преднамеренное);2) непроизвольное (непреднамеренное)3) внешнее (сенсорно-перцептивное); 4) внутреннее (интеллектуальное) и др. | - концентрация (сосредоточенность)- отвлекаемость- распределение- переключаемость- устойчивость; - объем | - Тормозная- Избирательная- Поддерживающая (сосредоточенность) |
| **Память** – это процесс запечатления, сохранения и воспроизведения того, что человек отражал, делал или переживал | 1) двигательная;2) эмоциональная;3) наглядно-образная;4) словесно-логическая.- по способу запом.: механическая – логическая;- по длительности;- по произвольности;- по модальности | - объем- быстрота- точность- длительность (мгновенная (иконическая), кратковременная, долговременная, оперативная, генетическая.)- готовность | Процессы памяти:- запоминание- сохранение- воспроизведение- узнавание |
| **Воображение** – это процесс создания новых представлений на основе имеющегося опыта, т. е. процесс преобразующего отражения действительности | 1) непроизвольное (пассивное), например, грезы;2) произвольное (активное), например, мечта.Активное делится на:- творческое;- воссоздающее | - агглютинация- гиперболизация- схематизация- типизация- заострение | - Представление в образах;- Произвольная регуляция позн. процессов и эмоций;- Формирование внутреннего плана действий;- Планирование деятельности |

Продолжение таблицы 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мышление** – это процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира | 1) наглядно-действенное;2) наглядно-образное;3) словесно-логическое - дискурсивное – интуитивное- воспроизводящее – творческое | Формы мышления:понятие, суждение, умозаключение.Мыслительные операции:- анализ; - синтез- сравнение- абстрагирование- обобщение- конкретизация | Создание нового знания, активная форма творческого отражения и преобразования человеком действительности |
| **Речь** – процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми | 1) устная (монологическая, диалогическая);2) письменная;3) внутренняя (обслуживает процесс мышления) | - выразительность- воздейственность- понятность- содержательность | - Выражения- Воздействия- Сообщения- Обозначения |
| ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ |
| **Эмоции** – особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами, отражающих в форме переживаний значимость для человека ситуаций и явлений.**Чувства** – эмоциональная форма отражения социально значимых явлений. Это одно из проявлений эмоциональных переживаний | **Чувства:** интеллектуальные, нравственные, эстетические. Бывают стенические – астенические.**Эмоции:** настроение, аффект, страсть. Бывают сильные – слабые | Особенность чувств – амбивалентность.Особенность аффектов:- бурное внешнее проявление эмоционального переживания;- кратковременность;- безотчетность переживания;- диффузный характер | - Коммуникативная- Регулятивная- Сигнальная- Мотивационная- Оценочная- Защитная |
| **Воля** – это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей | Особенности воли:1) сознательная целеустремленность;2) связь с мышлением;3) связь с движениямиСуществуют первичные (базовые), вторичные и третичные волевые качества | Этапы волевого действия:1) осознание цели; 2) осознание возможностей достижения цели; 3) появление мотивов «за» и «против» этих возможностей; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие решения; 6) осуществление решения | Усиление мотивации; сдерживание влечений, сознательное их подчинение приоритетным целям. На высших уровнях – предполагает опору на духовные и нравственные ценности |

# **1 ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ**

## **1.1 ТЕСТ «КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА»**

**Цель работы**. Изучение работоспособности, переключаемости внимания по корректурным таблицам.

**Методика.** Корректурная таблица А. Г. Иванова-Смоленского [3].

**Инструкция.** Перед вами бланк со строчками расположенных в случайном порядке букв (рисунок 2). В течение пяти минут вам необходимо выполнить следующее задание: во время первой минуты вы будете искать и находить в этом бланке буквы «В» и «И», перечёркивая каждую из них определённым образом (например, вертикальной чертой); в течение второй минуты вы должны в том же бланке найти две другие буквы – «С» и «К», зачёркивая их по-иному (например, горизонтально); на третьей минуте вы вновь вернётесь к выполнению первого задания; на четвёртой – к выполнению второго задания и так далее по очереди до конца пятой минуты. Через каждую минуту вам будет даваться команда «Черта!». Это значит, что необходимо быстро поставить вертикальную черту в том месте бланка, где вас застала эта команда, и продолжать работать дальше, поменяв задание указанным выше способом. Через пять минут, по окончании диагностического эксперимента, вам будет дана завершающая команда «Стоп!». Необходимо прекратить работу и поставить две вертикальные черты в том месте бланка, где вас застала эта команда.

**Обработка полученных результатов теста.** Определяется количество букв, просмотренное испытуемым за каждую минуту работы (от одной команды «Черта!» до другой такой команды). Всего таких показателей должно быть получено пять, так как общее время работы над методикой составляет пять минут. Соответствующие показатели обозначаются с помощью индексов **N1, N2, N3, N4, N5**, где цифра указывает на ту минуту работы, к которой относится данный показатель.

После этого определяется количество ошибок, допущенных испытуемым в течение каждой минуты его работы. Ошибками считаются или пропущенные буквы, или неправильно зачёркнутые буквы. В итоге должны быть получены пять показателей, указывающих на ошибки, допущенные за каждую минуту работы: **n1, n2,, n3, n4, n5**.

Как и в предыдущем случае, цифра указывает на порядковый номер минуты, к которой относится данный результат.

В заключение определяются пять общих показателей продуктивности, устойчивости, распределения и переключения внимания за каждую минуту работы по следующей формуле (1):

 **схавсхевихнаисхнвхвкснаисехвхенаисн**

**внхивснавсавснаекеахвкесвснаисаисна**

**нхиъхцхеквхивхеиснеинаиенкхкикхеквк**

**хакхнскаисвеквхнаиснхекхиснаксквхкв**

**нснаикаехкиснаикхехеиснахкекхвиснаи**

**снаисвнкхваиснахекехснаксвеевеаисна**

**кхкекнвиснкхвехснаискесикнаеснкхкви**

**аиснаехквенвхкеаиснкаикнвевнквхавеи**

**кахвеивнахиенаиквиеакеиваксвеикснав**

**нкеснкевхиесвхкнввсквевкниесавиехев**

**хеивкаиснаснаисхаквннаксхаиенаснаид**

**евхксхянеиснаиснквкхвекевквнаиснаис**

**авснахкасеснаисесхкваиснасавкхснеис**

**виквенаиенекхавихнвихкхехнвиснвсеах**

**нкехвйвнаецснвиаеваенхвхвиснаеиекан**

**кеиснесавихвкевеиснаеаиснквехикхнке**

**еакаекхевскхекхнайснквевеснаисекхек**

**иснеиснвиехквхеивнакисхаиевкевкйехе**

**вхвксиснаиаиенаксхкивхникиснаивесна**

**снаиквехквкесвкснхиаснаксхкхвхеаеск**

**иенаиехкехкеихнвхакеиснаикхвсхнвиех**

**снаисаквснхаесхаиснаенкисхкехвхвскн**

**екхекнаивквкхехиснаихкахенаиениквке**

**ехвквиехаиехеквснеиесвневиснаеахнхк**

**иснаиеиневиснаивевхсисваиевхеихскеи**

**кевхваеснаснкисхеаехквехеаиснасваис**

**хвекхснкисекаекснаииехсехснаиснвекх**

**авенахиакхвеивеаиквавихнахксвхехивх**

**внсиеахснанаеснвкснхаевикаикнкнавсн**

**сиаесвкхекснаксхвхквснхксвехкаснаис**

**наиснхавкевхкиеиснаинхаснехксхевкхе**

**хевхенвихнквхекнаиснхаивенаихнхквхе**

**вкевхаиснахквнваиенсхвкхеаиснавхсвк**

**киснкекнсвиасваехсхваиснаекхекаивна**

**аенкаисхаиснхисвквсекхвекиснаиснаис**

**искаиквккнвхсквнаиениснаихавкнвехва**

**евхевнаискаианакхквкевеквнхискаиснв**

**наиснхсхвкиснаиехекхнаиснвехвеиснхв**

Рисунок 2 – Бланк к методике «Корректурная проба»

 (1)

где ***Вk***  *–* показатель продуктивности, устойчивости, распределения и переключения внимания за первую минуту (индекс «k» меняется от 1 до 5);

**N k** – количество букв, просмотренных испытуемым за k - ю минуту;

**n k** – количество ошибок, допущенных испытуемым за k - ю минуту.

Далее полученные показатели внимания проставляются в виде точек на специальном графике (рисунок 3), эти точки соединяются друг с другом непрерывной ломаной линией. В итоге получается график изменений в продуктивности, устойчивости, распределении и переключении внимания от минуты к минуте. Анализируется он следующим образом.

Сначала оценивается показатель продуктивности внимания. Если большинство точек графика расположено в пределах зоны, обозначенной двумя горизонтальными пунктирными линиями, то говорят, что продуктивность внимания является нормальной. Если большая часть точек графика находится выше этой ограниченной зоны, то внимание человека расценивается как высокопродуктивное. Если большая часть точек графика располагается ниже данной зоны, то говорят о низкопродуктивном внимании.

Рисунок 3 – Примерные типичные графики динамики показателей внимания от минуты к минуте по методике «Корректурная проба»

График типа 1, где все точки располагаются примерно на одинаковой высоте и их ординаты не отличаются друг от друга более чем на 0,5, свидетельствует об устойчивом внимании (1 – график устойчивого внимания). График типа 2, в котором от первой до пятой минуты кривая постепенно поднимается, свидетельствует о внимании, которое вначале недостаточно сконцентрировано и не устойчиво, но затем довольно быстро становится устойчивым и сконцентрированным (2 – график внимания, которое поначалу является ослабленным, но затем по мере вхождения человека в работу усиливается). График типа 3 указывает на то, что внимание является неустойчивым, причём сохраняется таковым
(3 – график неустойчивого внимания). График типа 4 говорит о том, что внимание человека довольно быстро ухудшается, что свидетельствует о повышенной утомляемости (4 – график утомляемого внимания).

## **1.2 ТЕСТ «ПРОСТАВЬ ЗНАЧКИ»**

**Цель работы**. Оценка переключения и распределения внимания ребенка.

**Методика.** Бланк с рядами геометрических фигур (рисунок 4) для определения переключения и распределения внимания из детского варианта теста
Дж. Векслера [3].

**Инструкция.**  Перед началом выполнения задания ребенку показывают рисунок и объясняют, как с ним работать. Эта работа заключается в том, чтобы в каждом из квадратиков, треугольников, кружков и ромбиков проставить тот знак, который задан вверху на образце, т. е., соответственно, галочку, черту, плюс и точку.

Ребенок непрерывно работает, выполняя это задание в течение двух минут (120 секунд), а общий показатель переключения и распределения его внимания определяется по формуле (2):

**S = (0,5 \* N – 2,8 n)/120** , (2)

где **S** – показатель переключения и распределения внимания;

**N** – количество геометрических фигур, просмотренных и помеченных соответствующими знаками в течение двух минут;

**n** – количество ошибок, допущенных во время выполнения задания

Ошибками считаются неправильно проставленные знаки или пропущенные, т. е. не помеченные соответствующими знаками, геометрические фигуры

**Обработка полученных результатов теста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Показатель S** |
| 10 баллов | выше 1,00 |
| 8-9 баллов | от 0,75 до 1,00 |
| 6-7 баллов | от 0,50 до 0,75 |
| 4-5 баллов | от 0,25 до 0,50  |
| 0-3 балла | от 0,00 до 0,25 |

**Выводы об уровне развития**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов**  | **Уровень развития внимания** |
| 10 баллов | очень высокий |
| 8-9 баллов | высокий |
| 6-7 баллов | средний |
| 4-5 баллов | низкий |
| 0-3 балл | очень низкий |

Рисунок 4 – Бланк к методике «Проставь значки»

## **1.3 ТЕСТ «ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ»**

**Цель работы.** Исследование переключения и устойчивости внимания в условиях активного выбора полезной информации (по таблицам Шульте).

**Методика.** Таблицы Шульте [3].

**Инструкция.** На рисунке 5 приведены пять чёрно-белых таблиц, в клетках которых в случайном порядке размещены цифры от 1 до 25. Процедура применения методики следующая.

Испытуемый просматривает подряд все пять таблиц и в каждой из них находит и указывает все цифры от 1 до 25. Определяется, сколько времени (в секундах) потребуется на решение этой задачи с каждой таблицей: t1, t2, t3, t4, t5.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **21** | **12** | **7** | **1** | **20** |
| **6**  | **15** | **17** | **3** | **18** |
| **19** | **4** | **8** | **25** | **13** |
| **24** | **2** | **22** | **10** | **5** |
| **9** | **14** | **11** | **23** | **16** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **22** | **25** | **7** | **21** | **11** |
| **6** | **2** | **10** | **3** | **23** |
| **17** | **12** | **16** | **5** | **18** |
| **1** | **15** | **20** | **9** | **24** |
| **19** | **13** | **4** | **14** | **8** |
| **14** | **18** | **7** | **24** | **21** |
| **22** | **1** | **10** | **9** | **6** |
| **16** | **5** | **8** | **20** | **11** |
| **23** | **2** | **25** | **3** | **15** |
| **19** | **13** | **17** | **12** | **4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | **5** | **11** | **23** | **20** |
| **14** | **25** | **17** | **1** | **6** |
| **3** | **21** | **7** | **19** | **13** |
| **18** | **12** | **24** | **16** | **4** |
| **8** | **15** | **2** | **10** | **22** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **14** | **12** | **23** | **2** |
| **18** | **25** | **7** | **24** | **13** |
| **11** | **3** | **20** | **4** | **16** |
| **8** | **10** | **19** | **22** | **1** |
| **21** | **15** | **9** | **17** | **6** |

Рисунок 5 – Таблицы Шульте

**Обработка результатов теста**. Сумма времени, затраченного на все таблицы (Т), делится на число просмотренных таблиц, и в результате получается средний показатель времени решения поставленной задачи с одной таблицей (Тсреднее). Это и будет показатель **распределения** внимания.

**T = t1+ t2 +t3 +t4 +t5;** (3)

где t1, t2, t3, t4, t5 – время, затраченное на просмотр каждой таблицы (таблицы нумеруются произвольно)

**Тсреднее = T / 5,** (4)

Для того чтобы определить **устойчивость** внимания, необходимо сравнить время, затраченное на просмотр каждой таблицы (t1, t2, t3, t4, t5). Если это время от первой до пятой таблицы меняется незначительно, т. е. разница во времени, затраченном на просмотр отдельных таблиц, не превышает 10 с., то внимание считается устойчивым. В противоположном случае делается вывод о недостаточной устойчивости внимания.

## **1.4 ТЕСТ «ОБРАЗОВАНИЕ СЛОЖНЫХ АНАЛОГИЙ»**

**Цель работы.** Определить уровень развития понятийного мышления с помощью сложных аналогий.

**Методика:** пары слов, которые связаны по определенному принципу [9].

**Инструкция.** В «Образце» расположены 6 пар слов, каждой из которых присущи определенные отношения, например, «Овца – стадо» – часть и целое, «Малина – ягода» – определение, «Море – океан» – различаются в количественном отношении и т. д. В части «Материал» расположены пары слов, принцип связи которых студенты должны сопоставить с одним из образцов.

**Образец: А**) Овца – стадо.

 **Б**) Малина – ягода.

 **В**) Море – океан.

 **Г**) Свет – темнота.

 **Д**) Отравление – смерть.

 **Е**) Враг – неприятель.

Например, … 13. «Глава – роман» аналогично «Овца – стадо» (А из «образца») по принципу «часть - целое».

В бланке надо записать: 13 – А.

**Материал**

1 Испуг – бегство.

2 Физика – наука.

3 Правильно – верно.

4 Грядка – огород.

5 Похвала – брань.

6 Пара – два.

7 Слово – фраза.

8 Бодрость – вялость.

9 Свобода – независимость.

10 Месть – поджог.

11 Десять – число.

12 Праздность – безделье.

13 Глава – роман.

14 Покой – движение.

15 Бережливость – скупость.

16 Прохлада – мороз.

17 Обман – недоверие.

18 Пение – искусство.

19 Капля – дождь.

20 Радость – печаль.

Ключ к тесту находится в таблице 2, обработка результатов теста проводится по таблице 3.

## **1.5 ТЕСТ «ЛОГИЧНОСТЬ УМОЗАКЛЮЧЕНИЙ»**

**Цель работы.** Определить уровень логичности мышления.

**Методика.** Пары связанных между собой категорических суждений и вывод – умозаключение [9].

**Инструкция.** Студентам предъявляются на слух задания. В каждом задании два связанные между собой категорические суждения и вывод – умозаключение. Некоторые умозаключения правильны, а другие заведомо неправильны. Требуется определить, какие выводы правильны, а какие ошибочны. Время обдумывания каждого задания – 12 секунд.

**Материал**

1 Все металлы проводят электричество. Ртуть – металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.

2 Все арабы смуглы. Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед – араб.

3 Некоторые капиталистические страны – члены НАТО. Япония – капиталистическая страна. Следовательно, Япония – член НАТО.

4 Все Герои Советского Союза награждались орденом Ленина. Иванов награжден орденом Ленина. Следовательно, Иванов – Герой Советского Союза.

5 Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности. Петров мошенничеством не занимался. Следовательно, Петров не привлекался к уголовной ответственности.

6 Все студенты высшей школы изучают логику. Смирнов изучает логику. Следовательно, Смирнов – студент высшей школы.

7 Некоторые работники 2-го управления – юристы. Фомин – юрист. Следовательно, Фомин – работник 2-го управления.

8 Все граждане России имеют право на труд. Иванов - гражданин России. Следовательно, Иванов имеет право на труд.

9 Все металлы куются. Золото – металл. Следовательно, золото куется.

10 Когда идет дождь, – крыши домов мокрые. Крыши домов мокрые. Следовательно, идет дождь.

11 Все коммунисты выступают против войны. Джонс выступает против войны. Следовательно, Джонс – коммунист.

12 Все коренные жители Конго – негры. Мухамед – негр. Следовательно, Мухамед – житель Конго.

13 Все студенты 3-го курса выполнили нормы ГТО второй ступени. Володя выполнил норму ГТО второй ступени. Следовательно, Володя – студент 3-го курса.

14 Некоторые капиталистические страны входят в состав Общего рынка. Австрия – капиталистическая страна. Следовательно, Австрия входит в состав Общего рынка.

Ключ и обработка результатов теста находятся в таблице 4.

## **1.6 ДИАГНОСТИКА ВОЛЕВОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ**

**Цель работы.** Определить волевой потенциал.

**Методика.** Опросник Н. П. Фетискина [2].

**Инструкция.** Прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае:

* согласия с содержанием вопроса ставьте «+»;
* при сомнении, неуверенности – «?» (или «бывает», «случается»);
* при несогласии – «-».

**Опросник**

1 В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?

2 Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3 Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?

4 Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5 Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?

6 Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7 Быстро ли вы отвечаете на письма?

8 Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9 Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?

10 Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком
слова?

11 Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?

12 Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13 Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14 Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?

15 Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

**Обработка полученных результатов теста**

Ответ «да, +» оценивается в 2 балла;

«не знаю, ?» – 1 балл;

«нет, -» – 0;

затем суммируются полученные баллы.

**Интерпретация результатов теста**

**1-12 баллов** – с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

**13-21 балл**– сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

**22-30 баллов** – с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждает окружающим. Сила воли – это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

### **КЛЮЧ И ОБРАБОТКА ДАННЫХ ПО ТЕМЕ «МЫШЛЕНИЕ»**

Таблица 2 – Правильные ответы теста 1.4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер пары слов** | **Правильный** **ответ** | **Номер пары слов** | **Правильный** **ответ** |
| 1 | Д | 11 | Б |
| 2 | Б | 12 | Е |
| 3 | Е | 13 | А |
| 4 | А | 14 | Г |
| 5 | Г | 15 | В |
| 6 | Е | 16 | В |
| 7 | А | 17 | Д |
| 8 | Г | 18 | Б |
| 9 | Е | 19 | А |
| 10 | Д | 20 | Г |

Таблица 3 – Интерпретация данных теста 1.4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Кол-во****ошибок** | **Баллы** | **Уровень развития понятийного мышления** |
| 0 | **5** | Очень высокий уровень логически-понятийного мышления, безошибочно «улавливается» логика понятий в своих и чужих рассуждениях |
| 1 | **4** | Хороший уровень: выше, чем у большинства людей, умеет логически и четко выражать свои мысли |
| 2 | **3+** | Хорошая норма большинства людей, иногда проявляется неточность в использовании понятий |
| 3-4 | **3** | Средняя норма, подчас допускаются ошибки, неточность в использовании понятий |
| 5-6 | **3-** | Низкая норма, часто «путано», неточно выражает свои мысли и неверно понимает чужие сложные рассуждения |
| 7 | **2** | Ниже среднего уровень понятийного мышления |

Таблица 4 – Обработка данных теста 1.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Кол-во****ошибок** | **Баллы** | **Уровень логичности** |
| 0 | **5** | Очень высокий уровень логичности в рассуждениях, быстро «улавливает» ошибки в чужих рассуждениях |
| 1 | **4** | Хороший уровень логичности |
| 2-3 | **3** | Средняя норма логичности, иногда допускается нелогичность в собственных рассуждениях, не «улавливаются» логические ошибки в чужих сложных рассуждениях |
| 4-7 | **2** | Низкая логичность, частые логические ошибки |
| Верные умозаключения – № 1, 8, 9, остальные являются ошибочными. Если испытуемый оценил их иначе, это считается ошибкой. |

# **2 ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ**

В психологии темперамент и характер являются различными психическими свойствами, но четкой границы между ними нет. При определении особенностей темперамента важно помнить, что данное психическое свойство является врожденным, «природной основой» и отражает **динамические особенности нервной системы**. В течение жизни человек может меняться, порою кардинально, в сравнении с периодами детства и отрочества. Такие изменения, которые являются результатом прижизненных наслоений, принято относить к **характеру**. Поэтому с помощью последующих методик можно определить не только свой тип темперамента, но и наработанные черты характера.

## **2.1 ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА**

**Цель работы.**  Определить свойства темперамента.

**Методика.** Опросник Б. Н. Смирнова [1].

**Инструкция**. Читая опросник, нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет» и записать свой ответ рядом с номером вопроса (+, –). Не следует тратить много времени на обдумывание вопросов. Дайте тот ответ, который первым приходит в голову. Отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Чем искреннее Вы это сделаете, тем точнее и правильнее сможете изучить свой темперамент.

**Опросник Б. Н. Смирнова**

1 Вы любите часто бывать в компании?

2 Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и
красивы?

3 Часто ли у вас бывают подъемы и спады настроения?

4 Во время беседы вы очень быстро говорите?

5 Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и
способностей?

6 Бывает ли, что вы передаете слухи?

7 Считаете ли вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?

8 Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?

9 Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?

10 Вы пишете очень быстро?

11 Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и
отдохнуть?

12 Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?

13 У вас очень много хороших друзей?

14 Трудно ли вам оторваться от дела, которым вы поглощены, и переключиться на другое?

15 Часто ли вас терзает чувство вины?

16 Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?

17 В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?

18 Бывает ли, что иногда вы соображаете хуже, чем обычно?

19 Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?

20 Часто ли вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе
и т. п.?

21 Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над вами?

22 Во время беседы обычно вы быстро жестикулируете?

23 Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?

24 Бывают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?

25 Вы любите подшучивать над другими?

26 Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщить кому-либо?

27 Часто ли вам снятся кошмары?

28 Обычно вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал?

29 Вы настолько активны, что вам трудно даже несколько часов быть без дела?

30 Бывало ли, что, разозлившись, вы выходили из себя?

31 Вам нетрудно внести оживление в довольно скучную компанию?

32 Вы обычно довольно легко раздумываете, принимая какое-то даже не очень важное решение?

33 Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?

34 Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?

35 Если у вас что-то долго не получается, то обычно вы все же пытаетесь сделать это?

36 Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения по
отношению к вашим родителям?

37 Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?

38 Обычно вам трудно взяться за новое дело?

39 Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

40 Обычно вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?

41 В течение дня вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?

42 У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?

43 Вас принимают иногда за человека беззаботного?

44 Считаете ли вы хорошим другом того, чья симпатия к вам надежна и проверена?

45 Вас можно быстро рассердить?

46 Во время дискуссии обычно вы быстро находите подходящий ответ?

47 Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь,
заниматься чем-либо?

48 Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Проверка результатов тестирования начинается с определения достоверности ответов испытуемого по показателю искренности. Для этой цели по данному показателю подсчитываются числа совпадающих ответов «да» на поставленные вопросы (подсчет производится построчно по показателю искренности в ключе к опроснику, в таблице 5). Полученные числа умножаются на соответствующие коэффициенты (3, 2 или 1 балл). То же самое делают с ответом «нет» (в нашем случае, если ответ испытуемого на вопрос 23 совпадает с ответом «нет», то ему приписывается 1 балл). После этого подсчитывается общая сумма баллов за ответы «да» и «нет».

Таблица 5 – Ключ к опроснику Б. Н. Смирнова

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Свойства темперамента** | **Ответы «да»** | **Балл** | **Ответы «нет»** | **Балл** |
| **1. Экстраверсия** | 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 4, 43 | 32 | 2 | 1 |
| **2. Ригидность** | 8, 26, 322, 14, 20, 38, 44 | 32 | 37 19, 46 | 21 |
| **3.Эмоциональная возбудимость** | 15, 21, 33, 39, 45 3, 9 27 | 321 |  |  |
| **4. Темп реакций** | 4, 16, 2810, 22, 34, 40, 46 17, 29, 37 | 321 |  |  |
| **5. Активность** | 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47,10 | 331 | 38 | 1 |
| **6. Искренность** | 30, 36, 42, 48 6, 12 18, 24, 25 | 321 | 23 | 1 |
| Примечание – Ригидность означает состояние, при котором наблюдается снижение приспособляемости, переключаемости психических процессов к меняющимся условиям среды |

Если общая сумма в строке «искренность» (ключа) составит значение 13-20 баллов, то это означает, что ответы вполне достоверны. При 8-12 баллах ответы считаются сомнительными, при 0-7 баллах – недостоверными. В последнем случае обработка результатов не производится.

Определить показатели свойств темперамента можно по таблице 6. Для этого баллы, полученные по таблице 5, сравнивают с показателями в таблице 6 и определяют выраженность каждого свойства темперамента.

Таблица 6 – Средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Экстраверсия** | **Ригидность** | **Эмоциональная возбудимость** | **Темп** **реакций** | **Активность** |
| 22 - 26 (очень высокая) | 16-20 (очень высокая) | 18-20 (очень высокая) | 20 - 22 (очень быстрый) | 24- 26(очень высокая) |
| 17 - 21 (высокая) | 12-15 (высокая) | 14 - 17 (высокая) | 14 - 19 (быстрый) | 21- 23 (высокая) |
| 12 - 16 (средняя) | 7-11 (средняя) | 8-13 (средняя) | 9 - 13 (средний) | 14 - 20 (средняя) |
| 7-11 (высокая интроверсия) | 3- 6 (высокая пластичность) | 4 - 7 (высокая эмоциональная уравновешенность) | 5 - 8 (медленный) | 9 - 13 (низкая) |
| 0-6 (очень высокая интроверсия) | 0 - 2 (очень высокая пластичность) | 0 - 3 (очень высокая эмоциональная уравновешенность) | 0 - 4 (очень медленный) | 0 - 8 (очень низкая) |

Нельзя сказать, что тип темперамента дается человеку от рождения и не меняется в процессе его жизнедеятельности. Большинство ученых-психологов придерживаются того мнения, что темперамент относительно устойчив у взрослого индивида и мало изменяется под влиянием среды и воспитания. Однако он изменяется в онтогенезе, когда формируются основные структуры психики индивида в течение его детства. Например, экстравертом и интровертом человек становится в раннем детстве. То же самое можно сказать о людях с устойчивой и неустойчивой эмоциональностью. Более всего адаптированы и легко достигают своих целей те, у кого низкие показатели по шкале нейротизма. Они обладают высоким уровнем эмоциональной устойчивости. Это, конечно, не значит, что люди с высокими показателями по шкале нейротизма хуже или менее развиты, чем первые. Просто им трудно идти по жизни. Нет и оснований утверждать, кто из них принесет больше пользы обществу.

Следует иметь в виду, что в чистом виде типы темперамента не существуют. Между четырьмя типами темперамента располагается до 16 промежуточных форм как вариации основных типов. Соотношение различных типов темперамента у одного и того же индивида можно определить с помощью теста «Формула темперамента» А. Белова.

## **2.2 ТЕСТ «ФОРМУЛА ТЕМПЕРАМЕНТА»**

**Цель работы.** Определить процентное соотношение типов темперамента, присущее данному конкретному человеку.

**Методика.** Опросник А. Белова [3].

**Инструкция***.* Отметьте знаком «+» те качества темперамента, указанные ниже, которые для вас обычны, повседневны.

Итак, если вы: 1) неусидчивы, суетливы; 2) невыдержанны, вспыльчивы; 3) нетерпеливы; 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми; 5) решительны и инициативны; 6) упрямы; 7) находчивы в споре; 8) работаете рывками; 9) склонны к риску; 10) незлопамятны; 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью; 12) неуравновешенны и склонны к горячности; 13) агрессивный забияка; 14) нетерпимы к недостаткам; 15) обладаете выразительной мимикой; 16) способны быстро действовать и решать; 17) неустанно стремитесь к новому; 18) обладаете резкими порывистыми движениями; 19) настойчивы в достижении поставленной цели; 20) склонны к резким сменам настроения – то вы **холерик** (при положительных ответах на 16 и более утверждений).

Если вы: 1) веселы и жизнерадостны; 2) энергичны и деловиты; 3) часто не доводите начатое дело до конца; 4) склонны переоценивать себя; 5) способны быстро схватывать новое; 6) неустойчивы в интересах и склонностях; 7) легко переживаете неудачи и неприятности; 8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам; 9) с увлечением беретесь за любое новое дело; 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать; 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую; 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы; 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми; 14) выносливы и работоспособны; 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой; 16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке; 17) обладаете всегда бодрым настроением; 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь; 19) часто несобранны, проявляете поспешность в решениях; 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться – то вы, конечно же, **сангвиник** (при 16 и более положительных ответах).

Если вы: 1) спокойны и хладнокровны; 2) последовательны и обстоятельны в делах; 3) осторожны и рассудительны; 4) умеете ждать; 5) молчаливы и не любите попусту болтать; 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики; 7) сдержанны и терпеливы; 8) доводите начатое дело до конца; 9) не растрачиваете попусту сил; 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе; 11) легко сдерживаете порывы; 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию; 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес; 14) постоянны в своих отношениях и интересах; 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое; 16) ровны в отношениях со всеми; 17) любите аккуратность и порядок во всем; 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; 19) обладаете выдержкой; 20) несколько медлительны – то вы, без сомнения, **флегматик** (при положительных ответах на 16 и более утверждений).

Если вы: 1) стеснительны и застенчивы; 2) теряетесь в новой обстановке; 3) затрудняетесь устанавливать контакты с незнакомыми людьми; 4) не верите в свои силы; 5) легко переносите одиночество; 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах; 7) склонны уходить в себя; 8) быстро утомляетесь; 9) обладаете тихой речью; 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника; 11) впечатлительны до слезливости; 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию; 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим; 14) склонны к подозрительности, мнительности; 15) болезненно чувствительны и легко ранимы; 16) чрезмерно обидчивы; 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; 18) малоактивны и робки; 19) уступчивы, покорны; 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих – то вы **меланхолик** (при 16 и более положительных ответах).

**Обработка теста.** Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16-20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного типа темперамента. Если же ответов насчитывается 11-15, значит, качества данного темперамента присущи вам в значительной степени. Если же положительных ответов 6-10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени. А теперь определите формулу темперамента (5):

 (5)

где: Фт – формула темперамента;

X – холерический темперамент;

С – сангвинический темперамент;

Ф – флегматический темперамент;

М – меланхолический темперамент;

А – общее число плюсов по всем типам;

Ах – число плюсов в «паспорте» холерика;

Ас – число плюсов в «паспорте» сангвиника;

Аф – число плюсов в «паспорте» флегматика,

Ам – число плюсов в «паспорте» меланхолика.

В конечном виде формула темперамента приобретает, например, такой вид:

Фт = 35% X + 30% С + 14% Ф + 21% М

Это означает, что данный темперамент на 35% холерический, на 30% сангвинический, на 14% флегматический, на 21% меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента у вас доминирующий, если
30- 39% – то качества данного типа выражены средне, если 10 - 19% – то качества данного темперамента выражены в малой степени.

## **2.3 ТЕСТ ТЕМПЕРАМЕНТА Г. АЙЗЕНКА**

**Цель работы.**  Определить свойства и ведущий тип темперамента.

Методика. Опросник Г. Айзенка [1].

**Инструкция.** Для того чтобы определить место типа темперамента испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка, используется адаптированный вариант его опросника. На каждый предлагаемый вопрос следует ответить «да», (+) или «нет», (-). Среднего значения для ответа не предусмотрено.

Опросник

1 Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2 Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, выразить сочувствие?

3 Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4 Очень ли трудно вы отказываетесь от своих намерений?

5 Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6 Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?

7 Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8 Быстро ли вы обычно действуете и говорите и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?

9 Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10 Верно ли, что на спор вы способны решиться на все?

11 Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12 Бывает ли, что, разозлившись, вы выходите из себя?

13 Часто ли вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14 Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?

15 Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

16 Верно ли, что вас легко задеть?

17 Любите ли вы часто бывать в компании?

18 Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?

19 Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в
руках, а иногда чувствуете сильную вялость?

20 Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21 Много ли вы мечтаете?

22 Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23 Часто ли вас терзает чувство вины?

24 Все ли ваши привычки хороши и желательны?

25 Способны ли вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?

26 Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают напряжены до
предела?

27 Считают ли вас человеком живым и веселым?

28 После того как дело сделано, часто ли вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?

29 Верно ли, что вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?

30 Бывает ли, что вы передаете слухи?

31 Бывает ли, что вам не спится от того, что разные мысли лезут в голову?

32 Верно ли, что вам часто приятнее и легче прочесть о том, что вас интересует, в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?

33 Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34 Нравится ли вам работа, которая требует пристального внимания?

35 Бывают ли у вас приступы дрожи?

36 Верно ли, что вы всегда говорите о знакомых вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?

37 Верно ли, что вам неприятно бывает в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?

38 Верно ли, что вы раздражительны?

39 Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?

40 Верно ли, что вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41 Верно ли, что вы неторопливы в движениях?

42 Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

43 Часто ли вам снятся кошмары?

44 Верно ли, что вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?

45 Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46 Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими
друзьями?

47 Можете ли вы назвать себя нервным человеком?

48 Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

49 Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

50 Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?

51 Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?

52 Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53 Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54 Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55 Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56 Любите ли вы подшучивать над другими?

57 Страдаете ли вы бессонницей?

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Обработку тестирования следует начинать с определения достоверности ответов испытуемых. Если ответы совпадают с указанными в ключе, то каждому из них приписывается 1 балл. Ключ к опроснику приведен в таблице 7. Если сумма баллов по показателю искренности ответов составляет 5 или 6, то полученные результаты подвергаются сомнению. Если сумма баллов более 7, то данные тестирования считаются недостоверными и дальнейшая обработка результатов не производится. При сумме баллов 0-4 ответы достоверны.

Таблица 7 – Ключ к опроснику Айзенка

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели свойств темперамента** | **Показатели искренности ответов** |
| **экстраверсия** | **нейротизм** |
| 1+3+5-8+10+13+15-17+20-22+25+27+ | 29-32-34-37-39+41-44+46+49+51-53+56+ | 2+4+7+9+11+14+16+19+21+23+26+28+ | 31+33+35+38+40+43+45+47+50+52+55+57+ | 6+12-18-24+30-36+42-48-54- |

На чистом листе бумаги вычерчиваются две взаимно перпендикулярные оси экстравертированности и нейротизма, как это обозначено на рисунке 6, со значениями шкал 0-24. Точка пересечения осей соответствует значению 12.

Подсчитывается сумма баллов по показателю экстраверсии – интроверсии. Баллы за ответы по данному показателю начисляются так же, как и по показателю «искренности ответов» (за каждый ответ, совпадающий с показателем экстраверсии в «ключе» опросника, присваивается 1 балл).

Предположим, что при подсчете баллов по показателю экстраверсии сумма оказалась равной 15. В этом случае через значение 15 на оси экстравертированности проводится вертикальная линия. Точно так же производится подсчет суммы баллов по показателю нейротизма.



Рисунок 6 – Схема соответствия свойств нервной системы
типам темперамента

Пусть сумма баллов по этому показателю доставила 19. Через значение 19 на оси нейротизма проводится горизонтальная линия. Точка пересечения горизонтальной и вертикальной линий покажет место испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка. В данном случае выявлен холерический темперамент.

Очевидно, по данным на рисунке 6, испытуемый – явный экстраверт с несколько выраженной эмоциональной неустойчивостью.

По фактору экстравертированности (экстраверсия – интроверсия) испытуемых можно разделить на две группы. В случае, если по показателю экстравертированности испытуемый набрал сумму менее 12 баллов, то ему свойственна скорее интроверсия. Если сумма баллов будет больше 12, то испытуемому свойственна экстраверсия. Значения баллов от 0 до 12 отражают степень выраженности интроверсии, от 12 до 24 – экстраверсии.

Если по шкале экстраверсии у испытуемого получилось 10-14 баллов, то это отражает выраженную **амбиверсию**. Амбивертам свойственно умеренное общение, они могут проявлять как общительность (в основном, в кругу хорошо знакомых людей), так и интроверсию. Основной чертой амбивертов является осторожность.

Подсчет баллов по показателю нейротизма производится аналогично. При сумме баллов менее 12 испытуемых относят к представителям, отличающимся эмоциональной устойчивостью (стабильностью). При сумме баллов более 12 испытуемых относят к эмоционально неустойчивым типам личности. Необходимо оговориться, что достоверность результатов тестирования, как это общепризнано психологами, не превышает значения 0,8 (то есть 80%).

При определении места личности испытуемого в двухфакторной модели Г. Айзенка по показателям экстравертированности и нейротизма следует иметь в виду, что само понятие «нейротизм» не тождественно неврозу. Однако у лиц с высокими показателями по шкале нейротизма (22-24) при неблагоприятных, стрессовых ситуациях проявление невроза не исключается.

**Экстравертам** (сангвиникам, холерикам) свойственны общительность, импульсивность, гибкое поведение, большая инициатива, высокая социальная адаптивность, но и малая настойчивость.

**Интравертам** (флегматикам, меланхоликам) присущи наблюдательность, замкнутость, склонность к самоанализу, затруднение социальной адаптации, фиксация интересов на явлениях собственного внутреннего мира, социальная пассивность при достаточной настойчивости.

**Сангвиник**: стабильная личность. Социален, направлен к внешнему миру, общителен, беззаботен. Веселый, жизнерадостный, разговорчивый, отзывчивый, инициативный. Любит лидерство, имеет много друзей.

**Холерик**: нестабильная личность. Отзывчив. Обидчив, возбудим, несдержан, агрессивен, беспокоен, импульсивен, оптимистичен, активен (но работоспособность и настроение нестабильны), цикличен. Поддается настроениям. В ситуации стресса склонен к истерико-психопатическим реакциям. Реактивен.

**Флегматик**: стабильная личность. Медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, осмотрителен, задумчив, миролюбив, доброжелателен, надежен, сдержан, в отношениях спокоен, рассудителен, способен выдерживать длительные невзгоды без срыва здоровья и настроения.

**Меланхолик**: Нестабильная личность. Тревожен, пессимистичен, внешне сдержан, чувствителен, эмоционален, необщителен. Легко расстраивающийся. В ситуации стресса склонен к депрессии, ухудшению результатов деятельности.

## **2.4 ОПРОСНИК ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА (Я. СТРЕЛЯУ)**

**Цель работы.**  Определить уровень проявления свойств нервной системы, лежащих в основе темперамента.

**Методика.** Опросник Я. Стреляу [8].

**Инструкция**. Предлагаемые вопросы относятся к различным свойствам темперамента. Ответы на эти вопросы не могут быть хорошими или плохими, так как каждый темперамент обладает своими достоинствами. Отвечать на вопросы следует в той последовательности, в которой они расположены, не возвращаясь к ранее данным ответам. На каждый вопрос следует дать один из трех ответов: «да», «нет», или «не знаю». Ответ «не знаю» следует давать тогда, когда трудно остановиться на «да» или «нет».

**Опросник**

1 Относишься ли ты к людям, которые легко завязывают знакомства с другими людьми?

2 Можешь ли ты воздержаться от выполнения действия до того момента, когда будет дано соответствующее распоряжение?

3 Достаточен ли краткий отдых для того, чтобы прошло твое утомление, вызванное работой?

4 Можешь ли ты работать в неблагоприятных условиях?

5 Воздерживаешься ли ты в процессе спора от эмоциональных аргументов, не относящихся к делу?

6 Легко ли тебе возвращаться к прежней работе после долгого перерыва (отпуска, каникул)?

7 Забываешь ли ты о своем утомлении, когда поглощен работой?

8 Можешь ли ты терпеливо ожидать момента завершения работы, которую ты поручил кому-то?

9 Одинаково легко ли ты засыпаешь, если ложишься спать в разное время?

10 Умеешь ли ты «хранить секрет», если тебя об этом просят?

11 Легко ли тебе возобновить работу, которую ты не выполнял в течение нескольких недель или месяцев?

12 Умеешь ли ты терпеливо объяснять?

13 Любишь ли ты работу, требующую умственных усилий?

14 Испытываешь ли ты чувство сонливости и скуку в процессе выполнения монотонной работы?

15 Легко ли ты засыпаешь после сильных переживаний?

16 Можешь ли ты в случае необходимости воздержаться от демонстрации своего преимущества?

17 Ведешь ли ты себя как обычно в присутствии незнакомых людей?

18 Легко ли тебе сдержать злость или гнев?

19 Сохраняешь ли ты присутствие духа в случае неудач?

20 Можешь ли ты в случае необходимости приспособить свою манеру держаться к особенностям поведения других членов группы?

21 Охотно ли ты берешься за выполнение ответственных функций?

22 Меняется ли твое настроение под влиянием окружения?

23 Сохраняешь ли ты веру в себя в трудные минуты?

24 Говоришь ли ты так же свободно, как всегда, в присутствии человека, чье мнение для тебя важно?

25 Остаешься ли ты спокойным в случае неожиданных изменений в распорядке дня?

26 Быстро ли ты находишь нужный ответ?

27 Можешь ли ты оставаться спокойным в ожидании важного для себя решения (прием в учебное заведение, поездка за границу)?

28 Легко ли у тебя проходят первые дни отпуска, каникул и т. п.?

29 Ты находчив?

30 С легкостью ли ты приспосабливаешь свою походку или то, как ты ешь, к тому, кто это делает медленнее?

31 Быстро ли ты засыпаешь, ложась отдыхать?

32 Охотно ли ты выступаешь на собрании, занятиях?

33 Легко ли у тебя портится настроение?

34 Легко ли тебе прервать работу, которой занят?

35 Можешь ли ты помолчать, чтобы не мешать другим?

36 Можешь ли ты не «поддаваться на провокацию»?

37 Легко ли ты срабатываешься с другими людьми?

38 Всегда ли ты взвешиваешь все «за» и «против» перед принятием важного решения?

39 Можешь ли ты проследить от начала до конца ход рассуждений автора, читая какую-нибудь книгу?

40 Легко ли тебе завязать разговор с попутчиками?

41 Можешь ли ты сдерживаться от вступления в спор, если знаешь, что это ни к чему не приведет?

42 Охотно ли ты берешься за работу, требующую большой точности
движений?

43 Можешь ли ты изменить принятое решение, если мнение других не совпало с твоим?

44 Быстро ли ты привыкаешь к новой организации труда?

45 Можешь ли ты поработать ночью, если днем тоже работал?

46 Быстро ли ты читаешь художественную литературу?

47 Быстро ли ты отказываешься от своих планов из-за препятствий?

48 Можешь ли ты держать себя в руках в тех ситуациях, которые этого требуют?

49 Легко ли ты просыпаешься?

50 Можешь ли ты сдержаться от немедленной импульсивной реакции?

51 Можешь ли ты работать в условиях шума?

52 Можешь ли ты в случае необходимости не говорить всей правды прямо в глаза?

53 Умеешь ли ты сдерживать волнение перед экзаменом, разговором с
начальством и т. п.?

54 Быстро ли ты привыкаешь к новому окружению?

55 Любишь ли ты разнообразие и частую смену обстановки?

56 Достаточно ли тебе ночного сна для полного восстановления сил, если днем ты выполнил тяжелую работу?

57 Избегаешь ли ты занятий, которые требуют выполнения разнообразных действий в течение короткого времени?

58 Справляешься ли ты с большинством возникающих трудностей
самостоятельно?

59 Ожидаешь ли ты, пока другой выскажется, прежде чем начать говорить самому?

60 Бросился ли бы ты в воду, чтобы спасти утопающего, если бы умел
плавать?

61 Способен ли ты к напряженной работе (учению)?

62 Можешь ли ты воздержаться от замечаний, если они неуместны?

63 Придаешь ли ты значение постоянному рабочему месту, месту за
столом, на лекциях и т. п.?

64 Легко ли ты переключаешься с выполнения одной деятельности на
другую?

65 Всегда ли ты тщательно взвешиваешь все последствия перед тем, как решиться на что-то важное?

66 Легко ли Вы преодолеваете препятствия?

67 Легко ли тебе сдержаться, чтобы не поинтересоваться чужими делами, не заглянуть в чужие бумаги?

68 Скучно ли тебе выполнять однообразные, стереотипные действия?

69 Легко ли тебе придерживаться правил поведения в общественных
местах?

70 Умеешь ли ты воздерживаться во время разговора, выступления или
ответа от ненужных движений, жестикуляции?

71 Любишь ли ты оживленную обстановку вокруг себя?

72 Любишь ли ты выполнять работу, требующую больших усилий?

73 В состоянии ли ты в течение длительного времени концентрировать свое внимание на выполняемой деятельности?

74 Любишь ли ты работу (занятие), которая требует быстрых движений?

75 Владеешь ли ты собой в трудные минуты жизни?

76 Сразу ли ты встаешь после того, как проснешься?

77 Можешь ли ты, выполнив порученную тебе работу, терпеливо ждать, когда окончат работу другие?

78 Действуешь ли ты так же уверенно, как всегда, после того как увидел что-то неприятное (досадное, обидное)?

79 Быстро ли ты просматриваешь ежедневную прессу?

80 Случается ли, что ты говоришь так быстро, что тебя трудно понять?

81 Можешь ли ты нормально работать, если не выспался?

82 Можешь ли ты работать длительное время без перерыва?

83 Можешь ли ты работать, если у тебя болит голова, зубы и т. п.?

84 Можешь ли ты довести спокойно свою работу до конца, когда знаешь, что твои товарищи ждут тебя или развлекаются?

85 Быстро ли ты отвечаешь на неожиданные вопросы?

86 Быстро ли ты говоришь?

87 Можешь ли ты спокойно работать, если должны прийти гости?

88 Легко ли ты меняешь свою точку зрения под влиянием убедительных аргументов?

89 Терпелив ли ты?

90 Можешь ли ты приспособиться к темпу работы человека, который
гораздо медлительнее тебя?

91 Можешь ли ты организовать свою работу так, чтобы в один и тот же
период времени выполнить несколько совместимых друг с другом дел?

92 Меняется ли твое мрачное настроение в веселой компании?

93 Можешь ли ты без особого напряжения одновременно делать несколько дел?

94 Сохраняешь ли ты присутствие духа, став свидетелем несчастного
случая на улице?

95 Любишь ли ты работу, выполнение которой требует большой точности движений?

96 Сохраняешь ли ты присутствие духа, если страдает близкий тебе
человек?

97 Полагаешься ли ты на себя в трудных ситуациях?

98 Чувствуешь ли ты себя свободно в большой компании или среди
незнакомых людей?

99 Можешь ли ты сразу же прервать разговор, если этого требует ситуация (например, начало сеанса, собрания, лекции)?

100 Легко ли ты приспосабливаешься к тому, как работают другие?

101 Любишь ли ты часто менять вид занятий?

102 Стремишься ли ты взять инициативу в свои руки, если происходит что-то неожиданное?

103 Сдерживаешься ли ты от смеха в неподходящий момент?

104 Сразу ли ты полностью включаешься в работу?

105 Выступаешь ли ты против того, с чем не согласен?

106 Можешь ли ты справиться с состоянием временной депрессии?

107 Засыпаешь ли ты как обычно, если сильно утомлен умственной
работой?

108 Можешь ли ты долго ждать, не раздражаясь (например, в очереди)?

109 Воздерживаешься ли ты от вмешательства, если знаешь, что оно ни к чему не приведет?

110 Можешь ли ты хладнокровно подыскивать аргументы в процессе
бурного спора?

111 Сразу ли ты находишь нужное решение при неожиданном изменении ситуации?

112 Можешь ли ты не шуметь, если тебя просят об этом?

113 Без особых ли уговоров ты соглашаешься на то, чтобы подвергнуться неприятным медицинским процедурам?

114 Можешь ли ты работать с большим напряжением сил, интенсивно?

115 Охотно ли ты меняешь место отдыха, развлечений?

116 Трудно ли тебе приспособиться к новому распорядку дня?

117 Спешишь ли ты с помощью в случае неожиданных происшествий?

118 Сдерживаешься ли ты от ненужных возгласов или жестов, наблюдая спортивные соревнования, выступления в цирке и т. п.?

119 Любишь ли ты работу (занятия), где приходится разговаривать со
многими людьми?

120 Контролируешь ли ты выражение своего лица (гримасы, ироническая улыбка и др.)?

121 Нравится ли тебе работа, требующая активных физических
упражнений?

122 Считаешь ли ты себя человеком отважным?

123 Меняется ли у тебя голос (трудно ли тебе говорить) в необычной
ситуации?

124 Умеешь ли ты справиться с желанием все бросить в случае неудачи?

125 Можешь ли ты в течение длительного времени сидеть (стоять)
спокойно, если тебя просят об этом?

126 В состоянии ли ты сдерживать свой смех, если знаешь, что это может кого-то задеть?

127 Легко ли твое грустное настроение сменяется радостным?

128 Трудно ли тебя вывести из равновесия?

129 Легко ли тебе соблюдать все принятые в твоем окружении
условности?

130 Любишь ли ты выступать публично?

131 Приступаешь ли ты к работе сразу, без длительной подготовки?

132 Готов ли ты спешить на помощь, подвергая риску собственную жизнь?

133 Энергичны ли твои движения?

134 Охотно ли ты берешься за ответственную работу?

**Обработка и интерпретация результатов теста**

**Код к опроснику**:

Если ответ соответствует коду – 2 балла.

Если ответ не соответствует коду – 0 баллов.

За ответ «не знаю» – один балл.

**Сила по возбуждению.** Ответ «да»: вопросы – 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 37, 39, 45, 46, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134. Ответ «нет»: вопросы – 47, 51, 107, 123.

**Сила по торможению.** Ответ «да»: вопросы – 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 38, 42, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129. Ответ «нет»: вопросы – 18, 34, 36, 128.

**Подвижность.** Ответ «да»: вопросы – 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 43, 44, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111 115,119, 127, 131. Ответ «нет»: вопросы – 25, 57, 63, 116.

**42 балла** по определенному свойству нервной системы обозначают довольно большой уровень концентрации данного свойства.

**Уравновешенность по силе** (К) – это отношение количества баллов по силе возбуждения к количеству баллов по силе торможения.

Чем больше К стремится к единице, тем более высокая уравновешенность данного индивида.

Если К>1 – неуравновешенность в сторону возбуждения. Если К<1 – неуравновешенность в сторону торможения.

## **2.5 ОПРЕДЕЛЕНИЕ АКЦЕНТУИРОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Акцентуация характера – это заострение какой-либо черты, которая является как проявлением индивидуальности, так и слабым звеном личности.

Акцентуации являются тенденциями характера и широко используются для типологической характеристики личности. Некоторые психологи считают, что именно акцентуированные личности обладают наиболее выраженным творческим потенциалом.

Каждой акцентуации характера присущи как положительные, так и отрицательные черты. К. Леонгард подчеркивал, что в случае акцентуаций более сильно проявляются отрицательные, а в случае простых тенденций - положительные свойства личности.

Подросток с явной акцентуацией, с одной стороны, избирательно чувствителен к пагубным влияниям среды, психическим травмам, а с другой стороны, в ответ на эти воздействия он дает специфическую реакцию, соответствующую его характеру. Соответственно, при различных типах акцентуаций возникают разные проблемы: у одних – ранняя алкоголизация, у других – опасность суицида и т.д. Тип акцентуации определяет и межличностные отношения. Поэтому для избежания нежелательных последствий, эффективно рассмотрение особенностей акцентуации, свойственных каждому конкретному типу.

**Цель работы.** Определение акцентуаций характера.

**Методика.** Тест-опросник Леонгарда – Шмишека [6].

**Инструкция.**Отметьте вопросы-утверждения, с которыми вы согласны плюсом (+) и минусом (–) те утверждения, которые для вас не характерны. Опросник состоит из 97 вопросов. Работать следует достаточно быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом.

**Опросник**

1 Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?

2 Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?

3 Бывает ли так, что у вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и пр.?

4 Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнение в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке – правильно ли все было сделано?

5 Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?

6 Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?

7 Бываете ли вы во время веселья в центре внимания?

8 Бывают ли дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?

9 Всегда ли вы отвечаете на письма после прочтения?

10 Серьезный ли вы человек?

11 Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все
остальное перестает быть значимым для вас?

12 Предприимчивы ли вы?

13 Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?

14 Мягкосердечны ли вы?

15 Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы,
опустилось оно туда или нет?

16 Требует ли ваше честолюбие того, чтобы в работе или учебе вы были одним из первых?

17 Боялись ли вы в детские годы грозы или собак?

18 Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?

19 Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас
педантичным?

20 Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и
событий?

21 Любят ли вас ваши знакомые?

22 Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?

23 Ваше настроение обычно несколько подавленное?

24 Случалось ли вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?

25 Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?

26 Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам
допускается несправедливость?

27 Хвастаетесь ли вы иногда?

28 Смогли бы вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?

29 Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?

30 Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?

31 Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?

32 Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной деятельности?

33 Легко ли вы впадаете в гнев?

34 Способны ли вы быть шаловливо-веселым?

35 Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?

36 Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?

37 Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?

38 Говорите ли вы людям свое мнение о них прямо в глаза?

39 Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?

40 Нравится ли вам работа, когда только вы ответственны за нее?

41 Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?

42 Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?

43 Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?

44 Вы очень общительный человек?

45 Охотно ли вы в школе декламировали стихи?

46 Сбегали ли вы в детстве из дома?

47 Обычно вы без колебаний уступаете место в общественном транспорте престарелым пассажирам?

48 Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?

49 Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?

50 Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?

51 Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели?
Предпочитаете ли вы первым делать шаги к примирению?

52 Очень ли вы любите животных?

53 Случалось ли вам, уходя из дома, возвращаться, чтобы проверить, не произошло ли чего-нибудь?

54 Беспокоили ли вас какие-нибудь мысли, что с вами или с вашими
родственниками должно что-либо случиться?

55 Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?

56 Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?

57 Можете ли вы, рассердившись на кого-нибудь, пустить в ход руки?

58 Очень ли вы любите веселиться?

59 Вы всегда говорите то, что думаете?

60 Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?

61 Привлекает ли вас роль организатора в каком-либо деле?

62 Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?

63 Чувствуете ли вы удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?

64 Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?

65 Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о
будущем деле?

66 Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?

67 Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?

68 Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы
обнаружили, что получили их слишком много?

69 Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?

70 Случалось ли вам, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вставать в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?

71 Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?

72 Часто ли вас беспокоят головокружения?

73 Часто ли вы смеетесь?

74 Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадается о вашем действительном отношении к нему?

75 Вы человек живой и подвижный?

76 Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?

77 Вы страстный любитель природы?

78 Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?

79 Пугливы ли вы?

80 Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?

81 Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной
самодеятельности?

82 Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?

83 Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?

84 Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?

85 Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?

86 Долго ли вы храните чувства гнева, досады?

87 Переживаете ли вы длительное время горести других людей?

88 Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?

89 Переписывали ли вы в школьные годы страницы в тетради из-за
помарок?

90 Вы по отношению к людям больше осторожны, недоверчивы, чем
доверчивы?

91 Часто ли у вас бывают страшные сновидения?

92 Бывают ли у вас такие навязчивые мысли, что если вы стоите на
перроне, то можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?

93 Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?

94 Вы человек, который не думает о сложных проблемах, а если и думает, то лишь недолго?

95 Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные
поступки?

96 В беседах вы больше молчите, чем говорите?

97 Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время
забыть, какой вы на самом деле?

**Обработка и интерпретация результатов теста**

1 Производится подсчет ответов, совпадающих с ключом к опроснику (таблица 8) по каждому из свойств характера (типов акцентуации), и отдельно – по показателю искренности ответов.

2 Сумма баллов по каждому из свойств характера умножается на соответствующий коэффициент, указанный в ключе.

3 Если результат умножения на коэффициент превысит значение 18, то это свидетельствует о выраженности данной акцентуации. Максимальное значение набранных баллов по показателю «застревание» – 22, по остальным – 24.

4 Максимальное значение набранных баллов по шкале «искренность» составляет 10. При сумме баллов, не превышающих 5, можно считать, что ответы испытуемого в большинстве своем вполне искренни. При сумме баллов 6–7 искренность ответов испытуемого подвергается сомнению. При значении 8-10 баллов ответы признаются недостоверными, 5. По данным тестирования акцентуаций характера вычерчивается профиль личности испытуемого. В выводе описываются характеристики полученных акцентуаций.

Таблица 8 – Ключ к опроснику Леонгарда – Шмишека

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Свойство характера** | **Коэффициент** | **Ответы «да», +** | **Ответы «нет»,-** |
| Застревание | **2** | 2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90 | 13, 51 |
| Возбудимость | **3** | 8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95 | – |
| Демонстративность | **2** | 7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97 | 56 |
| Педантичность | **2** | 4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92 | 40 |
| Гипертимность | **3** | 1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85 | – |
| Дистимность | **3** | 10, 23, 48, 83, 96 | 34, 58, 73 |
| Циклотимность | **3** | 6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93 | – |
| Экзальтированность | **6** | 11, 35, 60, 84 | – |
| Тревожность | **3** | 17, 30, 42, 54, 79, 91 | 5, 67 |
| Эмоциональность | **3** | 3, 14, 52, 64, 77, 87 | 28, 39 |
| Искренность ответов | **1** | 9, 47, 59, 68, 88 | 18,27,37,63,66 |

Пример построения профиля личности по результатам теста представлен на рисунке 7.

Рисунок 7 – Профиль личности испытуемого М. по типам
акцентуаций характера

**1 Застревающий тип (3)**

Данный тип склонен к «застреванию» аффекта, к бредовым реакциям. Люди этого типа педантичны, злопамятны, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве у них появляются навязчивые идеи. В эмоциональном отношении они ригидны. Иногда могут проявлять аффективные вспышки, агрессию. В патологии это паранойяльный психопат.

**2 Возбудимый тип (В)**

Характеризуется повышенной возбудимостью и агрессивностью. Моральные устои малозначны, в порывах гнева у него отмечается нарастание агрессивности, сопровождающейся активизацией соответствующих действий. Осмысление у представителей этого типа, как правило, затруднено или замедлено. В патологии это тоже паранойяльный психопат.

**3 Демонстративный тип (Де)**

К этому типу принадлежат люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть .ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Среди артистов количество таких людей может быть значительным. Если у таких людей нет особых способностей, они добиваются внимания антисоциальными поступками. Чтобы приукрасить свою персону, они идут на патологическую лживость. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду. Могут быть определены по этому признаку и по манере поведения внешне. В патологии это истерический психопат.

**4 Педантичный тип (П)**

Отличается ярко выраженной собранностью, отражающей инертность психических процессов. Основательность, четкость и завершенность в действиях, высокий самоконтроль позволяют выполнять работу пунктуально и добросовестно, однако слишком медленно и малопродуктивно в мышлении. В действиях проявляется чрезмерная стандартность и предусмотрительность. При навязчивом крайнем педантизме могут наступить злобно-тоскливые настроения. В патологии это эпилептоидная психопатия.

**5 Гипертимный тип (Г)**

Характеризуется преимущественно приподнятым настроением, повышенной психической активностью и жаждой деятельности. Предприимчивость, инициатива, разбрасывание искр оптимизма – характерные черты этого типа. Однако чрезмерная веселость и живость не всегда позволяют доводить дело до конца, быть обязательным, строго соблюдать нормы, дорожить своим авторитетом. Легкомыслие нередко проявляется в прожектерстве, несобранности, сомнительных поступках. В патологии это невроз навязчивых идей.

**6 Дистимный тип (Ди)**

В противоположность гипертимному типу характерна склонность к депрессии, сосредоточенность на мрачных сторонах жизни, медлительность и заторможенность. Несмотря на серьезную настроенность на дело, стимуляция жизнедеятельности оставляет желать лучшего. В контактах с людьми этот тип быстро утомляется, после чего ищет одиночества.

**7 Циклоидный (циклотимический) тип (Ц)**

Ярко выражена смена гипертимных и дистимных фаз. Характерной является изменчивость настроения, поступков и действий без видимых причин. Обычно хорошее настроение непродолжительно, плохое – более длительно, при нем наблюдается быстрое утомление и снижение творческой активности.

**8 Экзальтированный тип (Э)**

Этому типу свойствен широкий диапазон эмоциональных состояний. Экзальтация (восторженно-возбужденное состояние) проявляется в бурной реакции, сменяемости направлений активности, высокой впечатлительности, сильной привязанности к друзьям. Искреннее и глубокое переживание чужих проблем усиливает психическую реакцию людей этого типа акцентуации. Верующие люди нередко могут впадать в религиозный экстаз.

**9 Тревожный тип (Т)**

Это люди меланхолического склада с очень высоким уровнем тревожности, склонные к страхам, нерешительности, робости, чрезмерной подчиненности. Недооценивают, преуменьшают свои способности. По характеру застенчивы, пугаются ответственности. Высокий уровень тревожности нередко сопровождается стремлением к сверхкомпенсации за счет выброса негативных эмоций.

**10 Эмотивный тип (Эм)**

Отличается повышенной чувствительностью, впечатлительностью и глубиной переживаний. Сопереживание, мягкосердечие, растроганность, резкая смена настроения по незначительным поводам – характерная черта эмотивов. В любви ранимы. Не против того, чтобы их опекали. Под влиянием бурных событий в окружающей действительности возможны патологии вплоть до депрессии и суицида.

Перечисленные выше типы акцентуации характера можно объединить в две большие группы, отражающие акцентуации свойств непосредственного характера или акцентуации свойств темперамента.

К первой группе относятся застревающий (3), возбудимый (В), демонстративный (Де), педантичный (П) типы.

Ко второй – гипертивный (Г), дистимный (Ди), циклоидный (Ц), экзальтированный (Э), тревожный (Т), эмотивный (Эм) типы.

Типы акцентуаций первой группы отражают в основном свойства характера, в то время как типы второй группы – особенности темперамента и характера, а также глубину аффективных реакций.

Таблица 9 – Описание акцентуаций характера

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название типа** | **Краткое описание** | **Черты**  |
| **положительные** | **отрицательные** |
| Застревающий (неуравновешенный) (3) | Повышенная раздражительность, стойкость отрицательных эмоций, болезненная обидчивость | Принципиальность, несгибаемость, хозяйственность, чувство идеи и долга | Спонтанность привязанностей и обид, подозрительность, мстительность |

Продолжение таблицы 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возбудимый (В) | Характеризуется переносом собственного состояния вовне, в силу чего поведение иногда становится непредсказуемым | Энергичность, деловитость, инициативность, добросовестность, любовь к детям и животным | Раздражительность, склонность к гневу, нетерпимость к противоречию, самостоятельности других, безудержность в увлечениях |
| Демонстративный (Де) | Человек в маске собственного собеседника, человек-зеркало для других. Способен к самооговору | Эмоциональность, раскованность, способность увлечь, актерские данные, яркость выражения чувств | Эгоизм в маске участия, фантазерство, способность увиливать от решения неотложных проблем, уходить в болезнь |
| Педантичный (П) | Гипертрофия упорядоченности внутреннего и внешнего, аккуратность и добросовестность, пунктуальное выполнение заданий | Обязательность, ровное настроение, подвижность, порядочность, стабильное отношение | «Занудство», буквоедство, формализм, нерешительность в неопределенных ситуациях |
| Гипертимный (Г) | Характеризуется постоянно повышенным настроением. Это общительные, энергичные люди, хорошие собеседники, часто меняют свое окружение, место работы | Инициативность, оптимизм, легкое отношение к жизненным проблемам | Импульсивность, непродуманность поведения, необязательность, леность, легкомысленность, раздражительность |
| Дистимный (Ди) | Преимущественно пониженное настроение, свойственное тихим пессимистичным людям | Ответственность, добросовестность, чувство справедливости, пунктуальность, серьезность | Инертность, замедленность, пассивность, пессимизм, неумение радоваться вместе с окружающими, поддерживать группу |
| Циклоидный (аффективно-лабильный) (Ц) | Постоянная неустойчивость настроения, привязанностей и эмоций | Нестандартное отношение к миру, сочетание серьезности и романтичности | Погруженность в свой внутренний мир, субъективность оценок |

Продолжение таблицы 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Экзальтированный (Э) | Отсутствие полутонов в эмоциях и чувствах, быстрая смена настроений | Эмоциональная выразительность оценок и действий, работа «на износ» | Несдержанность чувств, гневливость или слезливость, эгоизм |
| Тревожно-боязливый (Т) | Повышенная склонность к страхам, чаще у детей и женщин. Даже незначительные события вызывают переживания | Обязательность, впечатлительность, эмоциональность, дружелюбность, заинтересованность | Безынициативность, несамостоятельность, неумение дать отпор, растерянность перед новым |
| Эмотивный (Эм) | Эмоции доминируют в содержании мотивации поведения. Любое событие, свой вклад в него переживается глубоко и длительно | Добросердечие, эмоциональность, исполнительность, чувство долга, доброжелательность и тактичность | Крайняя впечатлительность, потребность в особом стиле отношений, всепрощенчество, неумение увидеть главное |

## **2.6 ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ**

**Цель работы.** Определить доминирующую направленность личности.

**Методика.** Ориентационная анкета Б. Басса [5].

**Инструкция.** Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: а, б, в.

1 Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся Вам равноценными. Тем не менее, мы просим Вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает Вашему мнению и более всего ценен для Вас.

Букву, которой обозначен ответ (а, б, в), напишите на листе для записи ответов (таблица 10) рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой «больше всего».

2 Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от Вашей точки зрения, наименее для Вас ценен. Букву, которой обозначен ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «меньше всего».

3 Таким образом, для ответа на каждый из вопросов Вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записываются.

Таблица 10 – Бланк опросника

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **больше всего** | **меньше всего** | **№ вопроса** | **больше всего** | **меньше всего** |
| **1** |  |  | **15** |  |  |
| **2** |  |  | **16** |  |  |
| **3** |  |  | **17** |  |  |
| **4** |  |  | **18** |  |  |
| **5** |  |  | **19** |  |  |
| **6** |  |  | **20** |  |  |
| **7** |  |  | **21** |  |  |
| **8** |  |  | **22** |  |  |
| **9** |  |  | **23** |  |  |
| **10** |  |  | **24** |  |  |
| **11** |  |  | **25** |  |  |
| **12** |  |  | **26** |  |  |
| **13** |  |  | **27** |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |

Старайтесь быть максимально правдивым. Среди вариантов ответа нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать, какой из ответов является «правильным» или «лучшим» для Вас.

**Опросник**

1 Наибольшее удовлетворение я получаю от:

а) одобрения моей работы;

б) сознания того, что работа сделана хорошо;

в) сознания того, что меня окружают друзья.

2 Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

а) тренером, который разрабатывает тактику игры;

б) известным игроком;

в) выбранным капитаном команды.

3 По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;

б) вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;

в) создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4 Мне нравится, когда люди:

а) радуются выполненной работе;

б) с удовольствием работают в коллективе;

в) стремятся выполнить свою работу лучше других.

5 Я хотел бы, чтобы мои друзья:

а) были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;

б) были верны и преданы мне;

в) были умными и интересными людьми.

6 Лучшими друзьями я считаю тех:

а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;

б) на кого всегда можно положиться;

в) кто может многого достичь в жизни.

7 Больше всего я не люблю:

а) когда у меня что-то не получается;

б) когда портятся отношения с товарищами;

в) когда меня критикуют.

8 По-моему, хуже всего, когда педагог:

а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;

б) вызывает дух соперничества в коллективе;

в) недостаточно хорошо знает свой предмет.

9 В детстве мне больше всего нравилось:

а) проводить время с друзьями;

б) ощущение выполненных дел;

в) когда меня за что-нибудь хвалили.

10 Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

а) добился успеха в жизни;

б) по-настоящему увлечен своим делом;

в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.

11 В первую очередь школа должна:

а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;

б) развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;

в) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12 Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

а) для общения с друзьями;

б) для отдыха и развлечений;

в) для своих любимых дел и самообразования.

13 Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;

б) у меня интересная работа;

в) мои усилия хорошо вознаграждаются.

14 Я люблю, когда:

а) другие люди меня ценят;

б) испытывать удовлетворение от выполненной работы;

в) приятно провожу время с друзьями.

15 Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанным с учебой, работой, спортом и т. п., в котором мне довелось участвовать);

б) написали о моей деятельности;

в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16 Лучше всего я учусь, если преподаватель:

а) имеет ко мне индивидуальный подход;

б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету;

в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17 Для меня нет ничего хуже, чем:

а) оскорбление личного достоинства;

б) неудача при выполнении важного дела;

в) потеря друзей.

18 Больше всего я ценю:

а) успех;

б) возможности хорошей совместной работы;

в) здравый практичный ум и смекалку.

19 Я не люблю людей, которые:

а) считают себя хуже других;

б) часто ссорятся и конфликтуют;

в) возражают против всего нового.

20 Приятно, когда:

а) работаешь над важным для всех делом;

б) имеешь много друзей;

в) вызываешь восхищение и всем нравишься.

21 По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

а) доступным;

б) авторитетным;

в) требовательным.

22 В свободное время я охотно прочитал бы книги:

а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;

б) о жизни знаменитых и интересных людей;

в) о последних достижениях науки и техники.

23 Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:

а) дирижером;

б) композитором;

в) солистом.

24 Мне бы хотелось:

а) придумать интересный конкурс;

б) победить в конкурсе;

в) организовать конкурс и руководить им.

25 Для меня важнее всего знать:

а) что я хочу сделать;

б) как достичь цели;

в) как организовать людей для достижения цели.

26 Человек должен стремиться к тому, чтобы:

а) другие были им довольны;

б) прежде всего, выполнить свою задачу;

в) его не нужно было упрекать за выполненную работу.

27 Лучше всего я отдыхаю в свободное время:

а) в общении с друзьями;

б) просматривая развлекательные фильмы;

в) занимаясь своим любимым делом.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Впишите баллы, соответствующие каждому варианту ответа (а, б, в) в ключ по следующему правилу:

- ответ «больше всего» получает 2 балла,

- «меньше всего» – 0 баллов,

- оставшийся невыбранным – 1 балл.

Баллы, набранные по всем 27 пунктам, суммируются для каждого вида направленности отдельно (по столбцам ключа – таблица 11).

Таблица 11 – Ключ к тесту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Я** | **О** | **Д** |
| **1** | а | в | б |
| **2** | б | в | а |
| **3** | а | в | б |
| **4** | в | б | а |
| **5** | б | а | в |
| **6** | в | а | б |
| **7** | в | б | а |
| **8** | а | б | в |
| **9** | в | а | б |
| **10** | а | в | б |
| **11** | б | а | в |
| **12** | б | а | в |
| **13** | в | а | б |
| **14** | а | б | в |
| **15** | б | в | а |
| **16** | а | в | б |
| **17** | а | в | б |
| **18** | а | б | в |
| **19** | а | б | в |
| **20** | в | б | а |
| **21** | б | а | в |
| **22** | б | а | в |
| **23** | в | а | б |

Продолжение таблицы 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **24** | б | в | а |
| **25** | а | в | б |
| **26** | в | а | б |
| **27** | б | а | в |
| **Сумма** |  |  |  |

С помощью методики выявляются следующие направленности:

**1.** **Направленность на себя (Я)** – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

**2. Направленность на общение (О)** – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

**3. Направленность на дело (Д)** – заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

## **2.7 ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК ЛИЧНОСТИ В МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ СФЕРЕ**

О. Ф. Потемкина предположила, что в мотивационной сфере человека можно выделить четыре альтернативные пары ценностных ориентации: **альтруизм – эгоизм, процесс – результат, свобода – власть, труд – деньги.** Преобладание тех или других установок во многом определяет поведение человека, как в работе, так и в частной жизни. Кроме того, от соотношения ценностных ориентации в значительной степени зависит успешность совместной деятельности людей: эффективно и бесконфликтно легче работать людям со сходными приоритетами мотиваций.

**Цель работы.** Определить доминирующие мотивационные установки
личности.

**Методика** диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере [7].

**Инструкция.**На каждый из приведенных 80 вопросов следует ответить «да, +» или «нет, –». Эти ответы нужно занести в бланк для ответов
(таблица 12), поставив плюс или минус справа от номера соответствующего вопроса.

Таблица 12 – Бланк для ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 5 |  | 9 |  | 13 |  | 17 |  | 21 |  | 25 |  | 29 |  | 33 |  | 37 |  |
| 2 |  | 6 |  | 10 |  | 14 |  | 18 |  | 22 |  | 26 |  | 30 |  | 34 |  | 38 |  |
| 3 |  | 7 |  | 11 |  | 15 |  | 19 |  | 23 |  | 27 |  | 31 |  | 35 |  | 39 |  |
| 4 |  | 8 |  | 12 |  | 16 |  | 20 |  | 24 |  | 28 |  | 32 |  | 36 |  | 40 |  |
| 41 |  | 47 |  | 51 |  | 55 |  | 59 |  | 64 |  | 68 |  | 72 |  | 76 |  | 79 |  |
| 42 |  | 48 |  | 52 |  | 56 |  | 60 |  | 61 |  | 65 |  | 69 |  | 73 |  | 80 |  |
| 43 |  | 45 |  | 49 |  | 53 |  | 57 |  | 62 |  | 66 |  | 70 |  | 74 |  | 77 |  |
| 44 |  | 46 |  | 50 |  | 54 |  | 58 |  | 63 |  | 67 |  | 71 |  | 75 |  | 78 |  |

**Текст опросника**

1. Сам процесс выполнения работы увлекает вас больше, чем этап ее завершения?
2. Для достижения цели вы обычно не жалеете сил?
3. Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе?
4. Вы обычно много времени уделяете своей особе?
5. Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что вам не интерес но, даже если это необходимо?
6. Вы уверены, что настойчивости в вас больше, чем способностей?
7. Вам легче просить за других, чем за себя?
8. Вы считаете, что человек сначала должен думать о себе, а потом уже о других?
9. Заканчивая интересное дело, вы часто сожалеете о том, что интересная работа уже завершена, а с ней жаль расстаться?
10. Вам больше нравятся деятельные люди, способные достичь результата, чем просто добрые и отзывчивые?
11. Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-либо просят?
12. Для себя вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?
13. Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не нужно думать о выигрыше?
14. Вы считаете, что успехов в вашей жизни больше, чем неудач?
15. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятность?
16. Вы убеждены, что не нужно для кого-нибудь сильно напрягаться?
17. Вы более всего уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?
18. Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?
19. Для себя у вас обычно не хватает ни времени, ни сил?
20. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?
21. Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?
22. Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?
23. Вы стремитесь как можно больше сделать для других людей?
24. Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?
25. Можете ли вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?
26. Вам часто удается довести начатое дело до конца?
27. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни – жить интересами других людей?
28. Вы можете назвать себя эгоистом?
29. Бывает, что вы, увлекаясь деталями, углубляясь в них, не можете закончить начатое дело?
30. Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?
31. Ваша отличительная черта – бескорыстие?
32. Свободное время вы используете для своих увлечений?
33. Вы часто загружаете свой отпуск или выходные дни работой из-за того, что кому-то обещали что-либо сделать?
34. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?
35. Вам трудно решиться использовать усилия человека в своих интересах?
36. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?
37. Соглашаясь на какое-либо дело, вы больше думаете о том, насколько оно вам интересно?
38. Стремление к результату в любом деле – ваша отличительная черта?
39. Ваша отличительная черта – умение помочь другим людям?
40. Вы способны сделать максимальные усилия лишь за хорошее воз награждение?
41. Вы согласны, что самое главное в жизни – быть мастером своего дела?
42. Вы более всего дорожите возможностью самостоятельного выбора решения?
43. Ваши знакомые считают вас властным человеком?
44. Вы согласны, что люди, которые не умеют заработать деньги, не стоят уважения?
45. Вы согласны, что иметь власть над людьми – наиболее важная ценность?
46. Ваши друзья состоятельные в материальном отношении люди?
47. Вы стремитесь, чтобы все вокруг вас были заняты увлекательным Делом?
48. Вам всегда удается следовать своим убеждениям вопреки требованиям со стороны?
49. Считаете ли вы, что самое важное качество для власти – это ее сила?
50. Вы уверены, что все можно купить за деньги?
51. Вы выбираете друзей по деловым качествам?
52. Вы стараетесь не связывать себя различными обязательствами перед другими людьми?
53. Вы испытываете чувство негодования, если кто-либо не подчиняется вашим требованиям?
54. Вы согласны, что деньги куда надежнее, чем власть и свобода?
55. Вам бывает невыносимо скучно без любимой работы?
56. Вы убеждены, что каждый должен обладать свободой в рамках закона?
57. Вам легко заставить людей делать то, что вы хотите?
58. Вы согласны, что лучше иметь высокую зарплату, чем высокий интеллект?
59. В жизни вас радует только отличный результат работы?
60. Самое главное стремление в вашей жизни – быть свободным?
61. Основное стремление в вашей жизни – свобода, а не власть и деньги?
62. Вы считаете себя способным руководить большим коллективом?
63. Является ли для вас заработок главным стремлением в жизни?
64. Любимое дело для вас ценнее, чем власть и деньги?
65. Вам обычно удается отвоевать свое право на свободу?
66. Испытываете ли вы жажду власти, стремление руководить?
67. Вы согласны, что деньги «не пахнут» и не важно, как они заработаны?
68. Даже бывая на отдыхе, вы не можете не работать?
69. Вы готовы многим жертвовать, чтобы быть свободным?
70. Вы чувствуете себя хозяином в своей семье?
71. Вам трудно ограничивать себя в денежных средствах?
72. Ваши друзья и знакомые ценят вас как специалиста?
73. Люди, ущемляющие вашу свободу, вызывают у вас большое негодование?
74. Власть может заменить вам многие другие ценности?
75. Вам обычно удается накопить нужную сумму денег?
76. Труд – наибольшая ценность для вас?
77. Вы согласны ущемить свою свободу, чтобы обладать властью?
78. Наиболее сильное потрясение для вас – отсутствие денег?
79. Творческий труд для вас является главным наслаждением в жизни?
80. Самое главное стремление в вашей жизни – быть свободным?

**Обработка и анализ результатов теста**

Подсчитывается количество ответов «да» в каждой из строк бланка ответов. В результате должны получиться значения восьми шкал (первой строке соответствует шкала 1, второй – шкала 2 и т. д.). Сравнивая эти значения между собой, можно определить, какая из приведенных ниже мотивационных установок личности преобладает у данного человека. Важно обратить внимание не только на величину полученных значений, но и на их соотношение между собой, определить наименьшее и наибольшее.

При больших значениях по шкале 1 человек имеет установку **на процесс***.* В работе или другой деятельности ему важно, чтобы само занятие было интересным. О достижении цели он мало думает, поэтому, например, может опоздать со сдачей работы. А если процесс стал ему неинтересен, он может и вовсе забросить данное занятие, не задумываясь о последствиях. Но зато человеку с такой установкой легче справиться с задачей, где важен именно сам процесс, например: он может стать руководителем туристской группы, экскурсоводом.

Большие значения по шкале 2 обозначают установку **на результат***.* Человек стремится достигать результата в своей деятельности вопреки всему – суете, помехам, неудачам... Он может входить в число самых надежных сотрудников, однако из-за стремления к достижению результата способен забыть обо всем остальном, например: кому-то ненамеренно навредить или просто сделать дело быстро, не задумываясь о более отдаленных последствиях своих решений.

При больших значениях по шкале 3 человек имеет установку **на альтруизм***,* т. е. действует прежде всего на пользу другим, часто в ущерб себе (и делу). Традиционно эта установка считается социально ценной, и человек, обладающий ею, – заслуживающим всяческого уважения. Действительно, наверное, величайшие добрые деяния совершались из альтруистических побуждений. Однако альтруист может быть весьма опасен для окружающих и себя самого, когда начинает самоотверженно «загонять их в счастье», как он его понимает. Но если он действительно стремится принести пользу другим и при этом сохраняет реальное видение обстановки, то может быть чрезвычайно полезен окружающим и при этом чувствовать себя счастливым вне зависимости от личного положения. Хотя доверить такому человеку финансовое управление коммерческой организацией опасно.

Если большие значения по шкале 4, человек сосредоточен в основном **на своих личных интересах***.* Это необязательно означает, что его интересы сводятся к материальной выгоде, просто при принятии решений он весьма серьезно учитывает то, как их последствия отразятся на нем лично. Обладать такой установкой могут как циничный вор и скряга, так и просто вполне моральный и добрый человек, придерживающийся «разумного эгоизма».

Большие значения по шкале 5 свидетельствуют об установке **на труд***.* Человек все время использует для того, чтобы что-то сделать. Труд сам по себе приносит ему больше радости и удовольствия, чем другие занятия. В отличие от установки на процесс, здесь человеку важно чувствовать, что он не просто «занят», а именно «работает». При этом, если значения других шкал значительно ниже, для человека не важно, насколько этот труд на самом деле результативен, но важно, насколько он одобряем Руководством или обществом. Так, такая установка может быть одной из причин продолжения работы, когда зарплату не платят и заплатить не могут в принципе, поскольку продукция никому не нужна. Если же имеется еще хотя бы одна шкала с высоким значением, она может указывать на то, ради чего человек готов трудиться.

При больших значениях по шкале 6 человек имеет установку **на свободу***.* Она для него – главная ценность. Он не терпит никаких ограничений и готов идти на жертвы ради отстаивания своей независимости (иногда его ощущение зависимости является мнимым).

Большие значения по шкале 7 указывают на то, что человек имеет установку **на власть***.* Он хочет чувствовать контроль над другими людьми и на многое готов ради этого. В результате он может оказаться тираном или – другой вариант – неплохим руководителем, обладающим специфическим стилем руководства.

При больших значениях по шкале 8 человек имеет установку **на деньги***.* Когда их у него нет, он думает в основном о том, как их достать, а когда они есть – как их не потерять и приумножить их количество. Деньги для него имеют ценность сами по себе, а не только как средство приобретения чего-либо. Он необязательно станет «добывать» их любыми средствами, но при выборе работы для себя скорее обратит внимание на уровень зарплаты, чем на интересность.

На основании результатов тестирования по данной методике можно выделить следующие три группы людей.

1. **Гармонично высокомотивированные**. Все ориентации выражены сильно (значения всех шкал не менее 5) и приблизительно в равной степени. Обычно это наиболее эффективные работники при всех условиях. Однако такие люди встречаются довольно редко.
2. **Низкомотивированные***.* Все ориентации выражены слабо (значения всех шкал менее 4). В течение короткого времени такое со стояние естественно в кризисные периоды, в частности в период выбора профессионального пути. Но если человек говорит, что это его характерное состояние, то можно предположить, что он не выработал жизненных приоритетов или по каким-то причинам скрывает их. Обычно такие люди ведут себя пассивно, но в целом их поведение непредсказуемо.
3. **Дисгармоничная ориентация**. Одни ориентации выражены слабо, другие – сильно. Очень редко доминирует одна какая-нибудь установка, обычно их 2-3. Наиболее распространенный случай. Такой человек работает эффективно тогда, когда работа удовлетворяет его ведущую мотивацию. Дополнительную информацию может дать сравнение результата этого теста с предыдущим.

Отметим, что в коллективе наиболее хорошо работают люди, у которых совпадают предпочтительные мотивации. Людям с противоположными мотивационными установками трудно не только работать вместе, но даже просто понимать друг друга.

Каждый человек считает естественной именно свою ценностную ориентацию и бессознательно приписывает другим людям сходную мотивацию. Менеджеру следует помнить, что любой человек (начальник, подчиненный, клиент) может иметь другую, нежели у него, систему мотивационных установок. Представление о ней можно получить не только посредством тестирования, но и с помощью наблюдений.

## **2.8 ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ**

Мотивационная сфера человека включает в себя также субъективное мнение человека о том, что больше влияет на его жизнь – его собственные действия или же внешние, не зависящие от него обстоятельства – другие люди, случайность и т. п. То, насколько человек склонен считать себя и свои действия причиной происходящего с ним и соответственно брать на себя ответственность за результат, называется **уровнем субъективного контроля** (УСК). Эта оценка роли собственных усилий и внешних обстоятельств не зависит от конкретных событий и ситуаций, с которыми сталкивается человек, поэтому сведения об УСК важны в самых разных областях.

Для определения УСК в НИИ им. В. М. Бехтерева разработан специальный опросник. Он отличается от подобных методик, впервые созданных в 1960-х гг. в США (определение локуса контроля), хотя исходит из сходных теоретических предпосылок.

**Цель работы.** Определение уровня субъективного контроля.

**Методика.** Опросник для определения уровня субъективного контроля, разработанный Е. Г. Эткиндом [7].

**Инструкция.** Вам будут предложены 44 вопроса. Каждый вопрос представляет собой утверждение, и вам нужно указать степень своего согласия с ним. Записывайте номер каждого вопроса ж ответ на него. Отвечайте не задумываясь и, по возможности, искренне. Возможны шесть вариантов ответов, за каждый из которых ставится определенное количество баллов.

 Совершенно согласен (+3).

 Согласен (+2).

 Скорее согласен (+1).

 Скорее не согласен (-1).

 Не согласен (-2).

 Совершенно не согласен (-3).

**Текст опросника**

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не
поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют
интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда полностью
контролируют действия подчиненных, а не полагаются на их
самостоятельность.
10. Мои отметки в школе чаще зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались
наладить семейную жизнь, все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено
другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играет важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за
противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Я думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся
отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по воспитанию детей часто оказываются бесполезными.
29. Все, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не
иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточного усердия.
32. Чаще всего мне удается добиться от членов моей семьи того, чего я
хочу.
33. В неприятностях и неудачах в моей жизни чаще были виноваты другие люди, чем я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и
правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решения и действовать
самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, не смотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно раз решить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя самих.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

**Обработка и интерпретация результатов**

Подсчет значений по шкалам (которых здесь семь) производится по таблице 13. Один и тот же вопрос может использоваться в нескольких шкалах.

По каждой строке шкалы подсчитывается сумма значений ответов (по правилу сложения чисел с разными знаками).

Затем высчитывается по каждой из семи шкал «сырой» балл **Sb**, равный разности суммы значений по строке (+) и по строке (–) данной шкалы.

В результате, по таблице 14, «сырые» баллы (абсолютные значения) следует перевести в стандартные относительные значения – стены. Это делается для того, чтобы интерпретировать результат с учетом значений, характерных для большинства людей.

Таблица 13 – Ключ к тесту

|  |  |
| --- | --- |
| **№ шкалы** | **Номер вопроса** |
| Шкала 1 + | 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, |
|  | 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44 Σ1 = |
| – | 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, |
|  | 35, 38, 40, 41, 43 Σ2 = **Sb**=Σ1– Σ2= |
| Шкала 2 + | 12, 15, 27, 32, 36, 37 Σ1 = |
| – | 1, 5, 6, 14, 26, 43 Σ2 = **Sb**=Σ1– Σ2= |
| Шкала 3 + | 2, 4, 20, 31, 42, 44 Σ1 = |
| – | 7, 24, 33, 38, 40, 41 Σ2 = **Sb**=Σ1– Σ2= |
| Шкала 4 + | 2, 16, 20, 32, 37 Σ1 = |
| – | 7, 14, 26, 28, 41 Σ2 = **Sb**=Σ1– Σ2= |
| Шкала 5 + | 19, 22, 25, 31, 42 Σ1 = |
| – | 1, 9, 10, 24, 30 Σ2 = **Sb**=Σ1– Σ2= |
| Шкала 6 + | 4, 27 Σ1 = |
| – | 6, 38 Σ2 = **Sb**=Σ1– Σ2= |
| Шкала 7 + | 13, 34 Σ1 = |
| – | 3, 23 Σ2 = **Sb**=Σ1– Σ2= |

Чтобы перевести «сырые» значения в стены, нужно обратиться к следующей таблице 14. Каждая из ее строк соответствует шкале. Найдя в этой строке тот интервал, в который входит абсолютное значение данной шкалы, вы увидите в заголовке соответствующего столбца число от 1 до 10. Это и есть окончательное значение для данной шкалы. Следует найти такие значения для всех шкал и записать их: по ним и будет проводиться интерпретация.

Например, если «сырое» значение по шкале 1 равно 0, то в стенах будет 3 балла (интервал от –2 до 9), а «сырое» значение, равное 0 по шкале 6, даст в стенах 5 баллов (интервал 0–1).

Каждая из шкал обозначает УСК в определенной области (т. е. в тех или иных жизненных ситуациях). **Пять баллов принимается за среднее**, т. е. человек считает происходящее с ним в равной степени зависящим как от него, так и от обстоятельств. Чем больше оценка по шкале превышает 5 баллов, тем больше человек видит в ситуациях, соответствующих этой шкале, зависимость именно от своих действий.

Таблица 14 – Перевод баллов в стены

|  |  |
| --- | --- |
| **ШКАЛЫ** | **СТЕНЫ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **шкала 1 от****до** | -132 -14 | -13 -3 | -2 9 | 1021 | 22 32 | 33 44 | 45 56 | 57 68 | 69 79 | 80 132 |
| **шкала 2 от****до** | -36 -11 | -10-7 | -6-3 | -21 | 25 | 6 9 | 10 14 | 15 18 | 1922 | 23 36 |
| **шкала 3 от до** | -36-8 | -7 -4 | -3 0 | 14 | 5 7 | 8 11 | 12 15 | 16 19 | 20 23 | 24 36 |
| **шкала 4 от****до** | -30 -12 | -11 -8 | -7-5 | -4 -1 | 0 3 | 4 6 | 7 10 | 11 13 | 14 17 | 18 30 |
| **шкала 5 от****до** | -30-5 | -4 -1 | 0 3 | 47 | 8 11 | 12 15 | 16 19 | 2023 | 2427 | 28 30 |
| **шкала 6 от****до** | -12-7 | -6 -5 | -4 -3 | -2 -1 | 0 1 | 2 4 | 5 6 | 7 8 | 9 10 | 11 12 |
| **шкала 7 от до** | -12 -6 | -5 -4 | -3 -2 | -1 0 | 1 2 | 3 4 | 5 6 | 7 8 | 9 10 | 11 12 |

Чем меньше баллов набрал человек по шкале, тем ему соответственно видится более значимым влияние не зависящих от него внешних факторов, в частности поведения остальных людей. Для наглядности результаты можно представить в графической форме: по оси X отложить шкалы, по оси У – их значения в стенах; на уровне 5 стенов провести горизонтальную линию и анализировать, значения каких шкал оказались выше или ниже ее.

Шкала 1 характеризует **общий УСК***,* средний для любой жизненной ситуации. Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому **уровню субъективного контроля** над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями и значимыми в жизни событиями, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их являются результатом случая или действий других людей.

Шкала 2 показывает УСК **для успехов***,* т. е. для тех жизненных ситуаций, которые человек воспринимает как успехи. При высоком значении по этой шкале человек считает, что своих успехов добился в основном сам, и может сам добиться успехов в будущем, а при низком – что ему «повезло», приписывает свои успехи счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала 3 показывает УСК **для неудач***.* При высоком значении по ней человек обвиняет в своих неудачах в основном себя, а при низком – обстоятельства, или приписывает ответственность за подобные события другим людям (ищет виноватых).

Остальные шкалы говорят об УСК в определенных областях жизни человека. Шкала 4 касается **семейных отношений**(и в меньшей степени – вообще отношений с самыми близкими людьми), и «внешними обстоятельствами» здесь являются все остальные члены семьи. Т. е. высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в семейной жизни. Низкие указывают на то, сто человек считает партнеров причиной значимых событий в семье.

Шкала 5 характеризует **производственную сферу**(карьеру, отношения в коллективе и т. п.). Высокий стен свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т.д. Низкий показатель указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам. Здесь в качестве внешних обстоятельств выступает, в частности, руководство. Низкие значения по этой шкале естественны для студентов и вообще людей, только начинающих свой профессиональный путь. В противном случае такая оценка указывает на внутренний или внешний конфликт.

Шкала 6 касается **неформальных отношений**слюдьми (в основном вне семьи). Высокий показатель указывает на то, что человек считает себя способным устанавливать неформальные взаимоотношения с людьми, может расположить к себе. Также высокий показатель характеризует личность, проявляющую активность в отношениях. Низкий УСК характерен для людей, перекладывающих ответственность за установление контактов на других людей.

Наконец, шкала 7 показывает УСК в области собственного **здоровья**– при высоком значении по ней человек считает важным для состояния своего здоровья в основном свой образ жизни, а при низком – лекарства, врачей, погоду
и т. п.

Особенно важны значения по первым трем шкалам: в некотором смысле они позволяют даже прогнозировать «жизненный сценарий» человека. Как показали специальные исследования, люди созначениями по шкале 1 (общий УСК) от 4 до 8 стенов обучаются в целом быстрее, чем другие: они наиболее способны адекватно оценить, где они ошиблись, а где, наоборот, поступили правильно, и учесть это в дальнейшем. Если значение больше, они обычно не склонны изменять свое поведение, либо считая себя всегда правыми, либо, наоборот, обвиняя себя во всем и впадая по этому поводу в излишнее возбуждение или депрессию. Люди же с меньшими значениями зачастую смирились с тем, что «от них ничего не зависит», и потому не видят смысла изменять свое поведение.

Если значения по шкалам 1 (общий УСК) и 2 (успехи) не менее 4, а по шкале 3 (неудачи) – от 5 до 8 и значения по шкале 3 (неудачи) более высокие, чем по шкале 2 (успехи), то человек, вероятно, имеет «жизненный сценарий победителя». Он склонен наиболее эффективно учиться на собственных ошибках и успехах и потому в дальнейшем, если не «расслабится», будет справляться со своими проблемами все более успешно.

Если же значение по шкале 2 (успехи) как минимум на 2 балла больше, чем значение по шкале 3 (неудачи), то у человека, наоборот, может оказаться «жизненный сценарий побежденного». Любую победу он сочтет своей, а неудачи – невезением и поэтому не заметит ошибок своих и будет их успешно повторять. Статистика трудового травматизма и аварий на производстве показывает, что именно такие люди чаще других попадают во всякого рода «переделки».

Естественно, возникает вопрос: насколько фатален результат данного теста? Есть ли у «побежденного» или просто человека с чрезмерно низким или высоким УСК (значением по шкале 1) шанс измениться, научиться более адекватно воспринимать жизнь и учитывать собственные ошибки? Согласно мнению З.Фрейда и его последователей (Э. Эриксон, А. Адлер), «жизненный сценарий» закладывается в детстве, в значительной степени под влиянием родителей, и изменить его во взрослом состоянии довольно трудно. Но, согласно наблюдениям, это вполне возможно, особенно если человек узнал результаты данного теста и понял, в чем его проблема. Известны конкретные случаи, когда молодые люди, узнавшие, что по результатам тестирования они являются потенциальными «побежденными», сумели изменить свою жизненную позицию.

## **2.9 ТЕСТ «КОММУНИКАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СКЛОННОСТИ» (КОС - 2)**

**Цель работы**. Определение своих коммуникативных и организаторских склонностей.

**Методика.** Опросник КОС-2 коммуникативных и организаторских склонностей В. В. Синявского и В. А. Федорошина [4, 5].

**Инструкция.** Методика по определению коммуникативных и организаторских склонностей содержит 40 вопросов. На каждый из вопросов следует ответить «Да» или «Нет». Если Вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (–). Время на выполнение методики – 10-15 минут.

Имейте в виду, что вопросы носят общий характер и не могут содержать всех необходимых подробностей. Поэтому представьте себе типичные ситуации и не задумывайтесь над деталями. Не следует тратить много времени на обдумывание, отвечайте быстро. Возможно, на некоторые вопросы Вам будет трудно ответить. Тогда постарайтесь дать тот ответ, который Вы считаете предпочтительным. При ответе на любой вопрос обращайте внимание на его первые слова. Ваш ответ должен быть точно согласован с ними. Отвечая на вопросы, не стремитесь произвести заведомо приятное впечатление. Нам важен не конкретный ответ, а суммарный балл по серии вопросов.

**Текст опросника**

1 Есть ли у Вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?

2 Нравится ли Вам заниматься общественной работой?

3 Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненной Вам кем-либо из Ваших товарищей?

4 Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

5 Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?

6 Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?

7 Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?

8 Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вам отказаться от своих намерений?

9 Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?

10 Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11 Трудно ли Вам включаться в новые для Вас компании (коллективы)?

12 Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13 Легко ли Вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?

14 Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?

15 Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?

16 Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

17 Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18 Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?

19 Раздражают ли Вас окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?

20 Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?

21 Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?

22 Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?

23 Испытываете ли Вы затруднения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24 Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?

25 Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?

26 Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?

27 Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?

28 Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29 Полагаете ли, что Вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?

30 Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (на производстве)?

31 Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых?

32 Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?

33 Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?

34 Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35 Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36 Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37 Верно ли, что у Вас много друзей?

38 Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39 Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40 Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

**Обработка результатов тестирования**

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру – 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью ключа для обработки данных «КОС-2» (таблица15).

Таблица 15 – Ключ для обработки данных

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коммуникативные** **склонности** | (+) Да | 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 |
| (–) Нет | 3, 7, 11, 15, 19, 23,27, 31, 35, 39 |
| **Организаторские** **склонности** | (+) Да | 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 |
| (–) Нет | 4, 8, 12, 16, 20, 24,28,32, 36, 40 |

За каждый ответ «Да» и ответ «Нет» для высказываний, совпадающих с отмеченными в Ключе, отдельно по соответствующим склонностям приписывается один балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей. Примерное распределение баллов по этим уровням показано ниже.

Суммарное количество баллов, полученное по каждой из шкал, делится на 20 – таким образом вычисляются оценочные коэффициенты (**Кк** – по шкале «коммуникативные склонности», **Ко** – по шкале «организаторские склонности»). Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей (таблица 16).

Таблица 16 – Распределение коэффициентов по уровням способностей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кк** | **Ко** | **Шкальная оценка** | **Уровень** |
| 0,10-0,45 | 0,20-0,55 | 1 | низкий уровень |
| 0,46-0,55  | 0,56-0,65 | 2 | ниже среднего |
| 0,56-0,65 | 0,66-0,70 | 3 | средний уровень |
| 0,66-0,75 | 0,71-0,80 | 4 | выше среднего |
| 0,76-1,00 | 0,81-1,00 | 5 | высокий уровень |

Испытуемые, получившие шкальную оценку **1 балл**, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Набравшие **2** **балла**, имеют коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, набравших **3 балла**, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое мнение. Однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Требуется дальнейшая воспитательная работа по формированию и развитию этих качеств личности.

Оценка в **4 балла** свидетельствует о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей испытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Высший уровень коммуникативных и организаторских склонностей (**5 баллов**) у испытуемых свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать игры, различные мероприятия, настойчивы и одержимы в деятельности.

## **2.10 ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ ДЖ. ХОЛЛАНДА**

**Цель работы.** Определение совокупности черт личности, способствующей выбору профессии.

**Методика.** Опросник Дж. Холланда [7].

Согласно типологии личности Дж. Холланда, существует шесть психологических типов людей: реалистичный, интеллектуальный, социальный, конвенциальный (стандартный), предприимчивый, артистический.

Каждый тип характеризуется определенными особенностями темперамента, характера и т.д. В связи с этим определенному психологическому типу личности соответствуют профессии, в которых человек может достичь наибольших успехов.

**Опросник Дж. Холланда**

**Инструкция.**Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете работать по любой специальности. Однако, если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли? Обведите кружком выбранный вами ответ в регистрационном бланке (рисунок 8).

Рисунок 8 – Бланк для ответов

**Текст опросника**

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Инженер-технолог2а. Завуч по внеклассной работе3а. Дизайнер4а. Ученый-химик5а. Политический деятель6а. Повар7а. Адвокат8а. Воспитатель9а. Вязальщик 10а. Нотариус 11а. Переводчик художественной литературы 12а. Педиатр13а. Заведующий магазином  | 1б. Конструктор2б. Председатель профсоюзного комитета3б. Чертежник4б. Бухгалтер5б. Писатель6б. Наборщик7б. Редактор научного журнала8б. Художник по керамике9б. Санитарный врач 10б. Снабженец 11б. Лингвист12б. Статистик 13б. Фотограф  |
| 14а. Философ15а. Оператор ЭВМ16а. Садовник17а. Учитель18а. Художник по металлу19а. Гидролог20а. Заведующий хозяйством21 а. Инженер-электронщик22а. Главный зоотехник23а. Спортивный врач24а. Водитель троллейбуса25а. Копировщик26а. Архитектор27а. Работник детской комнаты милиции28а. Председатель колхоза 29а. Биолог 30а. Архивариус 31а. Стенографист 32а. Экономист 33а. Научный работник музея 34а. Корректор 35а. Радиооператор 36а. Врач 37а. Актер 38а. Археолог 39а. Закройщик-модельер 40а. Часовой мастер 41а. Режиссер 42а. Психолог | 14б. Психиатр15б. Карикатурист16б. Метеоролог17б. Командир отряда18б. Маляр19б. Ревизор20б. Дирижер21б. Секретарь-машинистка22б. Зоолог23б. Фельетонист24б. Медсестра25б. Директор26б. Математик27б. Счетовод28б. Агроном-семеновод29б. Офтальмолог30б. Скульптор31б. Логопед32б. Заведующий магазином33б. Консультант34б. Критик35б. Специалист по ядерной физике36б. Дипломат37б. Телеоператор38б. Эксперт39б. Декоратор40б. Монтажник41б. Ученый42б. Поэт |

**Обработка и интерпретация результатов**

В регистрационном бланке подсчитывается количество отмеченных ответов по каждому столбцу в отдельности. Полученные числовые значения характеризуют выраженность определенного типа личности по классификации Дж. Холланда:

 1-й столбец – реалистичный тип;

 2-й столбец – интеллектуальный тип;

 3-й столбец – социальный тип;

 4-й столбец – конвенциальный тип;

 5-й столбец – предприимчивый тип;

 6-й столбец – артистический тип.

Наибольшая сумма, набранная человеком в том или ином столбце, свидетельствует о том, что в его характере больше черт, свойственных данному типу личности. Если две какие-либо суммы равны (или различаются не более чем на 3 балла), то, вероятно, эти типы в равной степени выражены в характере человека.

1. **Реалистичный тип**. «Мужской» тип. Хорошо развиты невербальные способности, моторные навыки, пространственное воображение (в частности, чтение чертежей). Обладает высокой эмоциональной стабильностью, ориентирован на настоящее. Предпочитает заниматься конкретными объектами и их использованием. Выбирает занятия, требующие моторных навыков (постоянное движение), ловкости. Отдает предпочтение профессиям с конкретными задачами: механик, водитель, инженер, агроном и т. п. Имеет шансы добиться успеха в таких областях, как физика, экономика, кибернетика, химия, спорт. Может быть хорошим организатором.
2. **Интеллектуальный тип**. Структура интеллекта гармонична: развиты как вербальные, так и невербальные способности. Характерны аналитический ум, независимость и оригинальность суждений. Преобладают теоретические и эстетические ценности. Ориентируется на решение интеллектуальных творческих задач. Чаще выбирает научные профессии. Характеризуется высокой активностью, но в деятельности на общение не настроен. Наиболее предпочтительные сферы деятельности: математика, география, геология, творческие профессии. Может быть хорошим аналитиком, разработчиком программ и планов, но мало пригоден для текущего руководства людьми или продаж.
3. **Социальный тип**. В структуре интеллекта выражены вербальные способности. Отличается выраженными социальными умениями, в том числе общаться, стремлением к лидерству, потребностями в многочисленных социальных контактах. Независим от окружающих, с успехом приспосабливается к обстоятельствам. Эмоционален и чувствителен. Отличается стремлением поучать и воспитывать окружающих, способностью к сопереживанию и сочувствию. Наиболее предпочитаемые сферы деятельности: психология, медицина, педагогика. Сможет организовывать работу сотрудников и сам работать с клиентами, вести переговоры, организовывать рекламные кампании и т. п.
4. **Конвенциальный тип**. Чаще преобладают невербальные (особенно счетные) способности. Отдает предпочтение структурированной деятельности, работе по инструкции, определенным алгоритмам. Имеются способности к переработке конкретной, рутинной (цифровой) информации. Подход к проблемам носит стереотипный характер. Черты характера: консерватизм, подчиненность, зависимость. Слабый организатор и руководитель. Наиболее предпочтительны такие специальности, как бухгалтер, финансист, товаровед, экономист, делопроизводитель, машинистка, канцелярский служащий. Эффективно работать с клиентами может только тогда, когда требуется точное и тщательное оформление документов. Не успешен в видах деятельности, требующих общения и принятия решения «по ходу дела», – в переговорах, продажах и т. п.
5. **Предприимчивый тип**. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Выбирает цели и задачи, позволяющие проявить энергию, импульсивность, энтузиазм. Черты характера: стремление к лидерству, потребность в признании, предприимчивость, некоторая агрессивность. Предпочитает задачи, связанные с руководством, личным статусом. Не нравятся занятия, требующие усидчивости, большого труда, моторных навыков, концентрации внимания. Эти особенности наиболее плодотворно реализуются в таких профессиях, как дипломат, репортер, менеджер, брокер. Человек такого типа может организовать что угодно и кого угодно, но для длительного стабильного успеха ему нужна помощь аналитиков и специалистов в конкретных областях, чтобы правильно выбрать направление и цели деятельности.
6. **Артистический тип**. В структуре интеллекта преобладают вербальные способности. Хорошо развиты восприятие и моторика. В отношениях с окружающими опирается на свое воображение и интуицию. Присущ эмоционально сложный взгляд на жизнь. Черты характера: независимость в принятии решений, гибкость, оригинальность мышления. Обычно не живет по правилам и традициям. Предпочитает занятия творческого характера: музицирование, рисование, деятельность в области гуманитарных наук. Обычно любит и умеет общаться. Наиболее предпочтительные сферы деятельности: история, филология, искусство. Такие люди редко выбирают профессию менеджера и еще реже добиваются в ней успеха, за исключением, возможно, специфических областей, непосредственно связанных с искусством.

# **3 ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

## **3.1 ШКАЛА РЕАКТИВНОЙ (СИТУАТИВНОЙ) И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ Ч. Д. СПИЛБЕРГЕРА – Ю. Л. ХАНИНА»**

**Цель работы.** Определение ситуативной и личностной тревожности.

**Методика.** Опросник Д. Спилбергера, адаптированный Ю. Л. Ханиным [8].

Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. Методика также является, как и предыдущая, развернутой субъективной характеристикой личности, что вовсе не уменьшает ее ценности в психодиагностическом плане.

Ю. Л. Ханин приводит в этой связи мысль А. А. Ухтомского: «...Так называемые «субъективные» показания столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать» [Цит. по 8]. С 1950 года в мировой научной литературе появилось более 5000 статей и монографий по вопросам исследования тревожности как личностного свойства и тревоги как состояния. С годами эти два понятия постепенно сблизились в наименовании «тревожность», разделившись в то же время в определениях: «реактивная» и «активная», «ситуативная» и «личностная».

По Ю. Л.Ханину, состояние тревоги (или ситуативная тревожность) – обозначаемые одинаково: «СТ», – возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, т. е. насколько часто ему приходилось испытывать СТ.

Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) имеет две самостоятельные подшкалы для отдельного измерения той и другой формы тревожности: – подшкала оценки СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и подшкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычно(м). Поскольку ниже тревожность оцениваться может и по другим методикам, СТ и ЛТ имеют индексы: CT и ЛТ

**Текст методики ШРЛТ**

**Инструкция.** В зависимости от самочувствия в данный МОМЕНТ, укажите наиболее подходящую для Вас цифру в таблице 17:

 «1» – нет, это совсем не так;

«2» – пожалуй так;

«3» – верно;

«4» – совершенно верно:

Таблица17 – Опросник для определения самочувствия в данный момент времени

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вы спокойны | 1 2 3 4 |
| 2. Вам ничто не угрожает | 1 2 3 4 |
| 3. Вы находитесь в напряжении | 1 2 3 4 |
| 4. Вы испытываете сожаление | 1 2 3 4 |
| 5. Вы чувствуете себя свободно | 1 2 3 4 |
| 6. Вы расстроены | 1 2 3 4 |
| 7. Вас волнуют возможные неудачи | 1 2 3 4 |
| 8. Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком | 1 2 3 4 |
| 9. Вы встревожены | 1 2 3 4 |
| 10. Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения  | 1 2 3 4 |
| 11. Вы уверены в себе | 1 2 3 4 |
| 12. Вы нервничаете | 1 2 3 4 |
| 13. Вы не находите себе места | 1 2 3 4 |
| 14. Вы взвинчены | 1 2 3 4 |
| 15. Вы не чувствуете скованности и напряжения | 1 2 3 4 |
| 16. Вы довольны | 1 2 3 4 |
| 17. Вы озабочены | 1 2 3 4 |
| 18. Вы слишком возбуждены и Вам не по себе | 1 2 3 4 |
| 19. Вам радостно | 1 2 3 4 |
| 20. Вам приятно | 1 2 3 4 |

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии.

Прочитайте (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений в таблице 18 и зачеркните (запишите) подходящую для Вас цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете ОБЫЧНО. Цифры справа означают

«1» – почти никогда;

«2» – иногда;

«3» – часто;

«4» – почти всегда.

Таблица18 – Опросник для определения обычного самочувствия

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вы испытываете удовольствие | 1 2 3 4 |
| 2. Вы быстро устаете | 1 2 3 4 |
| 3. Вы легко можете заплакать | 1 2 3 4 |
| 4. Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие | 1 2 3 4 |
| 5. Бывает, что Вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения | 1 2 3 4 |
| 6. Вы чувствуете себя бодрым человеком | 1 2 3 4 |
| 7. Вы спокойны, хладнокровны и собраны | 1 2 3 4 |
| 8. Ожидание трудностей очень тревожит Вас | 1 2 3 4 |
| 9. Вы слишком переживаете из-за пустяков | 1 2 3 4 |
| 10. Вы бываете вполне счастливы | 1 2 3 4 |
| 11. Вы принимаете все слишком близко к сердцу | 1 2 3 4 |
| 12. Вам не хватает уверенности в себе | 1 2 3 4 |
| 13. Вы чувствуете себя в безопасности | 1 2 3 4 |
| 14. Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 2 3 4 |
| 15. У Вас бывает хандра, тоска | 1 2 3 4 |
| 16. Вы бываете довольны | 1 2 3 4 |
| 17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют Вас | 1 2 3 4 |
| 18. Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть | 1 2 3 4 |
| 19. Вы уравновешенный человек | 1 2 3 4 |
| 20. Вас охватывает сильное беспокойство, когда Вы думаете о своих делах и заботах | 1 2 3 4 |

**Обработка результатов**

Ситуативная тревожность (CT) определяется по ключу:

СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) – (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =

ЛТ – Личностная тревожность определяется по ключу:

ЛТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) – (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =

Понятие ситуативной (актуальной), – то есть реактивной тревожности и понятие личностной, – то есть активной тревожности имеют не только специальный, описанный выше, но и более общий психологический смысл. По нашему опыту, диагностика реактивной и активной тревожности позволяет достаточно определенно судить о проявлении основных особенностей поведения личности в плане ее отношения к деятельности.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31 – 45 балла – умеренная; 46 и более высокая.

## **3.2 МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: САМОЧУВСТВИЕ, ОБЩАЯ АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ (САН)»**

**Цель работы.** Определение оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.

**Методика.** Опросник «САН», разработанный В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым [3, 4].

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторимость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

**Инструкция.** Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

**Типовая карта методики САН**

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таблица 19 – Карта методики САН

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |

Продолжение таблицы 19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13. Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14.Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15. Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18. Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

**Обработка и интерпретация результатов**

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

**Код опросника**

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10.

**Средний балл шкалы равен 4.** Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого. Оценки состояния, лежащие в диапазоне 5,0 - 5,5 баллов, свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого.

Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Другой вариант интерпретации: с**умма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30.

1-3 балла – человек, у которого преобладает плохое настроение;

3,5-4,5 балла – человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое;

5-7 баллов – человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение.

## **3.3 ТЕСТ ЭМОЦИЙ БАССА-ДАРКИ В МОДИФИКАЦИИ Г. В. РЕЗАПКИНОЙ**

**Цель работы.** Диагностика различных форм агрессивного поведения.

**Методика.** Методика Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной, включающая шкалы:физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия. В данной модификации исключена шкала «Чувство вины», убраны двойные отрицания, упрощены формулировки, дана текстовая (популярная) интерпретация [10].

**Инструкция.** Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте утверждения. Если вы реагируете похожим образом, отметьте в бланке номер вопроса. Ответьте «Да» или «Нет» на следующие вопросы.

**Тест**

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Совпадением с ключом (таблица 20) считается ответ «Да» на вопросы, в нижеприведенной таблице.

Таблица 20 – Ключ к тесту

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалы** |  **Вопросы** |
| **Ф****К****Р****Н****О****П****С** | 1, 8, 15, 22, 29 2, 9, 16, 23, 30 3, 10, 17, 24, 31 4, 11, 18, 25, 32 5, 12, 19, 26, 33 6, 13, 20, 27, 34 7, 14, 21, 28, 35  |

Средний уровень агрессии равен трем баллам. Если показатели испытуемого превышают это значение, можно говорить о выраженности одной из следующих форм агрессивного поведения:

**Физическая агрессия (Ф):** вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

**Косвенная агрессия (К):** конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

**Раздражение (Р):** плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется – см. «физическая и косвенная агрессия».

**Негативизм (Н):** реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

**Обидчивость (О):** готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

**Подозрительность (П):** готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**Словесная агрессия (С):** за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Тест основан на самооценке. Его точность зависит от вашей откровенности. Если у вас повышенный уровень агрессии, возможно, ваша энергия и пробивные способности помогают вам достигать своих целей. Но задумайтесь, какую цену вы платите за свои победы. Довольны ли вы своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Вам необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуйте направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением – то есть все профессии, связанные с людьми. Даже обращение с животными требует умения контролировать себя, сдерживать гнев и раздражение. Низкие значения по этому тесту (точки расположены ниже пунктирной линии) свидетельствуют о вашей деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

# **4 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ**

## **4.1 ТЕСТ « ВЕДУЩИЙ ИЛИ ВЕДОМЫЙ»**

Кто Вы: капитан или пассажир, ведущий или ведомый, лидер или подчиненный? Предлагаемые вопросы способны прояснить для вас эту ситуацию [5].

**Инструкция.** Отвечайте «Да», «Нет» или «Не знаю».

1. Я всегда чувствую ответственность за все, что происходит в моей жизни.
2. У меня не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили свое отношение ко мне.
3. Я предпочитаю не действовать, а поразмышлять над причинами своих неудач.
4. Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под «несчастливой
звездой».
5. Алкоголики сами виноваты в своей болезни.
6. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), какой (какая) я есть.
7. Если я простужаюсь, предпочитаю лечиться самостоятельно.
8. Во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в женщине, чаще всего виноваты другие люди.
9. Любую проблему можно решить.
10. Я люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.
11. Если происходит конфликт, то, размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с самого (самой) себя.
12. Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы.
13. Каждый человек, независимо от обстоятельств, должен быть сильным и самостоятельным.
14. Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.
15. Обычно я мирюсь с ситуацией, повлиять на которую не в состоянии.

**Обработка результатов**

За каждый ответ «Да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и

ответ «Нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 вы получаете по 10 баллов.

За ответы «Не знаю» – по 5 баллов.

100 – 150 баллов. Вы «капитан» собственной жизни, чувствуете ответственность за все, что с вами происходит, многое берете на себя, преодолеваете трудности, не преувеличивая их, не возводя в ранг жизненных проблем.

50 – 99 баллов. Вы охотно бываете «рулевым», но можете, если это необходимо, передавать штурвал в верные руки. Гибкость, рассудительность и чуткость всегда бывают вашими союзниками.

До 49 баллов. Вы легко подчиняетесь внешним силам. В своих трудностях обвиняете кого угодно, но только не себя. Настоящая независимость кажется вам недостижимой.

## **4.2 ТЕСТ «ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ»**

Если для вас это актуально, то попробуйте выяснить какой же у Вас творческий потенциал.

**Инструкция.** Выберите один из вариантов ответов.

1 Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:

а) да;

б) нет, он и так достаточно хорош;

в) да, но только кое в чем.

2 Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

а) да, в большинстве случаев;

б) нет;

в) да, в некоторых случаях.

3 Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

а) да;

б) да, при благоприятных обстоятельствах;

в) лишь в некоторой степени.

4 Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

а) да, наверняка;

б) это маловероятно;

в) возможно.

5 Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

а) да;

б) часто думаете, что не сумеете;

в) да, часто.

6 Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:

а) да, неизвестное вас привлекает;

б) неизвестное вас не интересует;

в) все зависит от характера этого дела.

7 Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:

а) да;

б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;

в) да, но только если вам это нравится.

8 Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:

а) да;

б) нет, вы хотите научиться только самому основному;

в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство.

9 Когда вы терпите неудачу, то:

а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;

б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;

в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

10 По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:

а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;

б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;

в) преимуществ, которые она обеспечит.

11 Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

а) да;

б) нет, боитесь сбиться с пути;

в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

12 Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:

а) да, без труда;

б) всего вспомнить не можете;

в) запоминаете только то, что вас интересует.

13 Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:

а) да, без затруднений;

б) да, если это слово легко запомнить;

в) повторите, но не совсем правильно.

14 В свободное время вы предпочитаете:

а) остаться наедине, поразмыслить;

б) находиться в компании;

в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.

15 Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:

а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;

б) вы более-менее довольны;

в) вам еще не все удалось сделать.

16 Когда вы одни:

а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;

б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;

в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

17 Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;

б) вы можете делать это только наедине;

в) только там, где будет не слишком шумно.

18 Когда вы отстаиваете какую-то идею:

а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;

б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;

в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

**Обработка результатов**

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

за ответ «а» – 3 очка;

за ответ «б» – 1;

за ответ «в» – 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности; вопросы 2, 3, 4, 5 – веру в себя; вопросы 9 и 15 – постоянство; вопрос 10 – амбициозность; вопросы 12 и 13 – «слуховую» память; вопрос 11 – зрительную память; вопрос 14 – ваше стремление быть независимым; вопросы 16, 17 – способность абстрагироваться; вопрос 18 – степень сосредоточенности.

Общая сумма набранных очков покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

## **4.3 ТЕСТ «СКЛОННОСТЬ К САМОРАЗРУШЕНИЮ»**

Тест предназначен для самотестирования. Диагностирует наличие или отсутствие синдрома саморазрушения, то есть склонности к саморазрушению, самоагрессии, самотравматизму [5].

Возрастная категория: от 16 лет.

**Инструкция.** Вдумчиво прочитайте каждое из следующих утверждений. Ответы должны быть «да» (ставьте плюс) или «нет» (минус). Если Вы не поставите никакой знак, то это будет означать, что Вы ответили «нет».

**Вопросы**

1. За последний год я хотя бы раз привлекался к уголовной или административной ответственности.
2. По сравнению с моими коллегами я значительно чаще них вступаю в разного рода конфликты на работе.
3. Хотя бы раз в неделю у меня в семье происходят серьёзные конфликты.
4. За последний год я хотя бы раз получил перелом, серьёзный ушиб, вывих или подобную травму.
5. Как минимум два раза в неделю я пью спиртное (пиво и другие слабоалкогольные тоже учитываются).
6. Иногда моя гордость мне сильно мешает.
7. За последний год хотя бы раз близкие мне люди восторгались моей смелостью или же наоборот сильно огорчались моим безрассудством.
8. Иногда я поражаю других своей ловкостью, а иногда ощущаю себя как слон в посудной лавке.
9. За последний год хотя бы раз меня посещали мысли о самоубийстве как решении всех проблем.
10. Иногда я впадаю в состояние запальчивости, и в этом состоянии могу пообещать все, что угодно.

**Обработка результатов**

Человек, склонный к саморазрушению, самотравматизму, стремится получить от жизни максимум удовольствий и впечатлений. Выражается в частом получении физических травм (переломы, ушибы, вывихи и т.д.), импульсивности и решительности, излишней смелости, гордости. Людей, склонных к саморазрушению, часто называют «мятежниками», они стремятся преобразовать все вокруг, не имея достаточной воли и объективных возможностей. Травматизм таким образом выступает в качестве искупления вины перед самим собой и окружающими людьми за слабоволие. Средства саморазрушения могут быть разными. Например, алкоголизм и другие виды аддикций, делинквентное поведение, нарочитые конфликты на работе и в других местах.

Посчитайте количество утвердительных ответов.

0 - 2 балла. Низкий уровень саморазрушения. Синдром саморазрушения полностью отсутствует.

3 - 6 баллов. Средний уровень саморазрушения. Синдром саморазрушения возникает у вас изредка, в кризисных ситуациях.

7 - 8 баллов. Высокий уровень саморазрушения. Синдром саморазрушения практически не покидает вас, проявляясь постоянно.

9 - 10 баллов. Катастрофический уровень саморазрушения. Похоже, что синдром саморазрушения стал хроническим. И уже при малейшей неудаче вы стремитесь сознательно и подсознательно травмировать себя. Вам срочно следует обратиться к психологу, психотерапевту.

# **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Батаршев, А. В. Психология индивидуальных различий: От темперамента – к характеру и типологии личности / А. В. Батаршев. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
2. Диагностика волевого потенциала личности / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – C.54-55.
3. Немов, Р. С. Практическая психология : учеб. пособие / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС, 1997. – 320 с.
4. Описание психологических методик [Электронный ресурс] . – Режим доступа : http:/effecton.su/docs/description.pdf
5. Психологические тесты [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. – Режим доступа : http://azps.ru/tests/
6. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006. – 672 с.
7. Рендикова, А. В. Психодиагностика для менеджеров : практ. пособие /
А. В. Рендикова. – Челябинск : Фотохудожник, 2011. – 80 с.
8. Сборник психологических тестов. Часть I : пособие / Сост. Е. Е. Миронова – Мн. : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
9. Столяренко, Л. Д. Основы психологии: учеб. пособие / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д. : Изд-во «Феникс», 1997. – 736 с.
10. Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г. Резапкиной) [Электронный ресурс] . – Режим доступа : http://www.gurutestov.ru/test/27