

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЛЕТНЯЯ АКАДЕМИЯ УКРАИНЫ**

**Н.И. ПИВЕНЬ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТНОСТИ  
КУРСАНТА**

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

**КИРОВОГРАД  
2011**

УДК  
37.015.3  
ББК 88  
П 32

Н.И. Пивень. Психолого-педагогическая оценка субъектности курсанта: Учебное пособие.- Кировоград: ГЛАУ. 2011.- 300 с.

Учебное пособие включает теоретические и практические аспекты психолого-педагогической оценки (самооценки) субъектности курсантов. В нем представлен психодиагностический инструментарий для многоуровневого описания целостного портрета личности и исследования разных компонентов субъектности курсанта. Для курсантов-бакалавров очной и заочной формы обучения.

#### **Рецензенты:**

Дьяконов Г.В., д. психол.н., профессор, Кировоградский государственный педагогический университет им. В. Винниченка;

Василенко В.А., д. пед. н., профессор, Кировоградский социально педагогический институт «Педагогическая академия»

Рассмотрено и рекомендовано к изданию кафедрой социально-гуманитарных наук и профессиональной педагогики ГЛАУ, протокол от апреля 2011 года.

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПРОФЕССОРА Р.Н. МАКАРОВА

Особенно актуальной в современных условиях становится разработка теоретических положений и практических рекомендаций формирования субъектности курсанта как целостного образования личности, что способствует формированию внутреннего мира курсанта, его субъектных качеств. Поэтому выход в свет учебного пособия Николая Ильича Пивня „Психолого-педагогическая оценка субъектности курсанта», в котором систематизированы материалы из теории и практики этого процесса, есть, безусловно, актуальным и своевременным.

По мнению автора, целесообразным является определение субъектности курсанта как целостного интегративного образования личности, что направлено на формирование ее внутреннего мира и реализацию внутренних закономерностей творческого профессионального и личностного саморазвития в учебно-профессиональной деятельности. Автор выделяет учебную, организационную, познавательную-творческую, рефлексивную, эмоционально-волевою, регуляторную, профессионально-центрированную и духовную субъектность курсанта.

Учебное пособие рекомендовано для будущих авиационных специалистов, которые изучают дисциплину „Психология», подготовлено на высоком научном и методическом уровне. Например, принципиальной новизной отличается подход автора к оценке субъектности курсанта через выведение сущности психолого-педагогической оценки, под которой понимается комплексное исследование состояния самоотношения личности к себе как творцу самого себя. Это позволяет активизировать механизмы переосмысления курсантом себя как субъекта самосозидания, т. е. создание новых возможностей для профессионального и личностного саморазвития. При этом, важным условием формирования позитивного самоотношения курсанта является получение адекватной и своевременной информации о себе, которую возможно получить, если выстроить систему самоотношения, опираясь на ведущие тенденции развития субъектности курсанта.

Представляется весьма ценной систематизация существующих методик оценки индивидуально-типологических, познавательных и характерологических свойств относительно изучения субъектности курсанта по трем векторам. Первый – предусматривает вертикальный многоуровневый подход, который позволяет оценить разные уровни субъектности: субъектную активность индивида, субъекта переживаний, субъекта познания, субъекта деятельности, субъекта самосозидания. Второй вектор имеет горизонтальную направленность и параллельно изучает мотивацию, эмоции, стиль межличностного общения, тревожность, волевою организацию личности и др.. Третий вектор направлен на исследование динамики самоотношения курсанта. Для каждого отдельного исследования автор рекомендует использовать не более 4-5 методик. Это позволяет создать целостный портрет и охватить разные аспекты проявления субъектности курсанта.

Насыщенное множеством разнонаправленных методик, пособие отвечает высоким требованиям современной авиационной психологии и предоставляет возможность курсантам качественнее осуществлять самооценку собственной субъектности, что, как известно, является одним из требований системного формирования профессиональной надежности будущих авиационных специалистов. Я уверен, что учебное пособие Н.И. Пивня „Психолого-педагогическая оценка субъектности курсанта» будет весьма полезным не только для курсантов, но также для аспирантов и преподавателей.

### **Р.Н. Макаров,**

доктор педагогических наук, доктор психологических наук, профессор, академик Международной академии проблем Человека в авиации и космонавтике

## ВВЕДЕНИЕ

Педагогика профессиональной подготовки будущих авиационных специалистов стоит перед дилеммой – или она и дальше будет развиваться в русле традиционных подходов к формированию адаптационных ресурсов организма курсанта, к накоплению знаний, навыков и умений, к недооценке духовного становления и саморазвития личности, тем самым исчерпав свой формирующий потенциал, или наполнит своим культуротворческим, духовным содержанием педагогический процесс. Поэтому необходимо определиться, что главное для безопасности полетов - личность с ее интересами, потребностями, ценностями, смыслами, экзистенциальным духовным миром или строгое следование профессиональным традициям. Намеченная в последнее время тенденция на усиление творческой индивидуальности во всех сферах жизнедеятельности человека должна стать основой для профессиональной подготовки будущих авиационных специалистов.

Поиск путей совершенствования профессиональной подготовки курсантов летных ВУЗов должен быть ориентирован, прежде всего, на развитие их профессиональной надежности и, вместе с тем, обращен на их личностный рост. Работать творчески, активно и интересно, добиваться совершенствования в профессиональном мастерстве возможно только в том случае, если в центре внимания поставить не только учебно-профессиональную деятельность будущего авиаспециалиста, но и его самого, как субъекта деятельности и, как субъекта собственной Я-концепции. Именно такой процесс, с одной стороны, обращенный на реализацию своей субъектности в учебно-профессиональной деятельности, а с другой - ориентированный на овладение инструментом личностного роста и должен лежать в основе организации профессиональной подготовки будущих авиационных специалистов.

Значительный резерв в повышении качества профессиональной подготовки будущих авиационных специалистов кроется в психолого-педагогической компетентности личности курсанта.

Целью данного учебного пособия является:

- расширить понимание значимости процесса профессионального и личностного развития в подготовке будущих авиационных специалистов;
- рассмотреть концепцию субъектности как одну из ведущих тенденций развития отечественной личностно ориентированной профессиональной педагогики;
- ознакомить отечественных и зарубежных курсантов с феноменом субъектности как высшего уровня развития личности, ее психолого-педагогической компетентности, способствующей осуществлению естественного состояния человеческого потенциала – самореализуемости в профессиональной деятельности;
- демонстрация широкого круга психодиагностического инструментария для оценки и самооценки субъектности курсанта.

Учебное пособие не носит рецептурный характер. Оно знакомит курсантов с ключевым образованием личности – субъектностью, энергетический потенциал которой качественно изменяет профессиональный и личностный рост. Субъект есть та субстанция, без которой невозможно преодоление препятствий в разрешении противоречий и личностной самореализации. Субъект формируется по мере приобретения опыта, когда профессиональная активность порождается в активном преобразовании деятельности и себя самого. Овладение курсантами психодиагностическим инструментарием на практических занятиях дисциплин «Психология» и «Основы профессиональной подготовки» способствует формированию их психолого-педагогической компетентности, самореализации в учебно-профессиональной деятельности и обогащению субъектного опыта.

В учебном пособии субъектность курсанта рассматривается в интегративном единстве как:

- индивидуальная активность;

- творческая познавательная и учебная самостоятельность;
- самосозидание собственной «Я-концепции», т.е. быть причиной самого себя, опираясь на свое духовное Я.

Отсюда, учебное пособие имеет такую логику, что в начале излагается сущность компонентов интегральной субъектности, а затем рекомендуются психодиагностические методики оценки ее проявлений на уровне:

- субъекта индивидуальной активности;
- субъекта переживаний;
- субъекта познания;
- субъекта деятельности;
- субъекта самосозидания.

## РАЗДЕЛ I. СУБЪЕКТНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

"Нет объекта без субъекта" - вот положение, которое навсегда делает невозможным всякий материализм. Нет истины более несомненной, более независимой от всех других, менее нуждающейся в доказательстве, чем та, что все существующее для познания, то есть весь этот мир, является только объектом по отношению к субъекту, созерцанием для созерцающего, короче говоря, представлением. Все, что принадлежит и может принадлежать миру, неизбежно отмечено печатью этой обусловленности субъектом и существует только для субъекта. Мир есть представление... субъект - носитель мира, общее и всегда предполагаемое условие всех явлений, всякого объекта: ибо только для субъекта существует все что существует.

Артур Шопенгауэр. XIX в.

### 1.1. Личность и ее структурная целостность

В современных условиях актуальным становится понимание значимости процесса профессионального и личностного развития в профессиональной подготовке будущих авиационных специалистов. Это связано с тем, что современная политика безопасности полетов требует человека-профессионала с высоким чувством ответственности и способности оценивать результаты своих действий, с высоким уровнем самосознания, стремящейся к самовыражению, самоутверждению, самосовершенствованию, с одухотворенным мотивом летать - любовью к Небу [43]. В центр внимания попадает внутренняя суть личности, ее духовная составляющая, то, что обычно не входило в круг целенаправленного формирующего педагогического процесса, а развивалось стихийно. Как отмечает В. А. Пономаренко, знания, навыки, умения – это прививаемые рефлекс к способностям, а духовность – изнутри имманентно присущее обучаемому, которой **он сам** насыщает профессию [45]. Сделать самого себя индивидуальностью, субъектом собственного «Я», наполнить свой внутренний мир специфической готовностью к тому, чтобы принимать решения и нести ответственность за свои действия, до возможных пределов развить и актуализировать свои духовные силы – задача не простая, но крайне важная для первоначальной профессиональной подготовки будущих специалистов гражданской авиации.

Субъектность может претендовать на роль эквивалента целостной личности, т. к., являясь интегративной характеристикой, охватывает все компоненты личностной структуры [68]. В результате профессиональная подготовка будущих авиационных специалистов не ограничивается их профессиональным и личностным развитием, а продолжается как развитие нравственное. Точнее, нравственное самообразование курсанта является действительным и одновременно возникающим основанием его творческого личностного и профессионального саморазвития.

Человек вмещает в себя **биологическое, социальное, духовное** начала. Как представитель биологического рода Homo Sapiens (человек разумный), человек является носителем психофизиологических черт, присущих данному виду (наличие сознания, определенного типа нервной системы, задатков и др.). О человеке как биологическом существе говорят **«индивид»**. Под термином «индивид» подразумевается некое психофизическое целое, а, следовательно, и проблески «субъективности»: чувствительность, чувствования, «чувственная ткань», ощущения, переживания.

Социальное представлено в человеке посредством личности и субъекта деятельности. Понятие «личность» характеризует человека как общественное существо. Это устойчивая система социально значимых качеств индивида, сформированных в совместной деятельности и общении с другими людьми. Личность также можно представить как набор различных **ролей**, которые формируются у человека в процессе его жизни, позволяют человеку быть включенным в различные общности или группы людей. При этом речь не идет о противопоставлении биологического и социального, хотя бы потому, что индивид в ходе индивидуальной жизни социализируется и приобретает новые свойства. С другой стороны, личностью и субъектом деятельности человек может стать лишь на основе некоторых индивидуальных структур. В. Петровский выделяет четыре условия, выполнение которых позволяет индивиду «быть личностью» [40]:

**Первое условие** состоит в том, что частично преодолевается целевой хаос функционирования различных подсистем индивида. Можно предположить, что в этом движении от целевого хаоса к целостности, никогда, впрочем, не достижимой (к чему мы еще вернемся), могут быть задействованы процессы самоорганизации, «состыковки» разнонаправленных тенденций, акты спонтанного синтеза схем, а также – задаваемые извне эталоны и способы поведения. В конечном счете, и сам индивид приобретает способность транслировать освоенные формы поведения другим людям. Таким образом, «субъектность» других людей как бы присваивается индивидом. Рождается способность к целеполаганию и целедостижению (произвольность), позволяющая индивиду воспроизводить себя, упорядочивая проявления собственной активности (возникает волевое «Я», своего рода локальный центр управления).

**Второе условие** заключается в том, что произвольные действия приобретают активно неадаптивный характер (индивид предпочитает цели с непредрежденным результатом достижения: бескорыстный риск, творчество, непрагматические формы общения, самопознания).

**Третье условие:** индивид отражается в других людях значимыми для них аспектами своего бытия, обретает свое «инобытие», идеальную представленность и продолженность в других людях. Таким образом, в зеркале другого, а на некотором этапе жизни, и в зеркале собственного cogito, он находит инструмент воспроизводства, полагания своего «Я» в других и в себе как другом.

**Четвертое условие** приобретения индивидом статуса субъектности заключается в том, что рано или поздно, но совершенно неизбежно, он обнаруживает факт несовпадения своего «в себе и для себя бытия» («Я в самосознании») и «бытия в другом и для другого» («отраженное Я»), что становится источником развития индивида как личности, а также возрастных кризисов этого развития.

Понятие «субъект» включает в себе источник своего существования. В. Петровский отмечает, что субъект не просто пребывает в движении, а производит это движение «сам», воспроизводя себя в процессе своего движения. Здесь речь может идти о восстановлении энергии, структуры, свойств, процессов и функций живого существа, его места в мире, вообще говоря, - о воспроизведении любых измерений его жизни, если только они рассматриваются как существенные и неотъемлемые. Имея в виду это особое качество - способность к самодвижению, в ходе которого живое существо воспроизводит себя, - говорят, что оно представляет собой субъект активности. «Быть субъектом», значит, воспроизводить себя, быть причиной своего существования, на философском языке – быть «причиной себя («causa sui»)» [40]. Автор выделяет четыре **характеристики субъекта:**

1) субъект – целеустремленное (то есть целеполагающее и целедостигающее существо): иначе ни о каком «воспроизводстве» нет, и не может быть, речи;

2) субъект – рефлексорирующее существо, обладатель образа себя; иное немислимо, так как самовоспроизводство подразумевает наличие образа того, что должно быть воспроизведено;

3) субъект есть свободное существо (никто, кроме него самого, не отвечает за процесс, не направляет его и не заключает о том, что всё завершилось или должно быть продолжено);

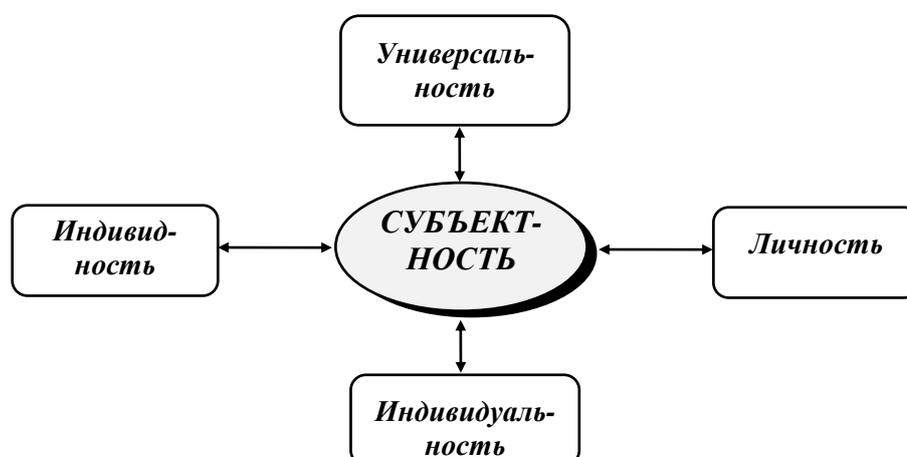
4) субъект – развивающееся существо, ибо приходится действовать в изменчивой, непредсказуемой, среде, и по этой причине воспроизводству подлежат новые, обозначившиеся на предшествующем шаге активности условия и способы самовоспроизводства.

Своеобразие и неповторимость личности, ее психический и духовный мир, социальный опыт, которые проявляются в ее ценностях, потребностях, характере, способностях, богатстве эмоционально-волевых и когнитивных процессов определяются понятием «**индивидуальность**» [47]. Как пишет В. Татенко, феномен индивидуальности определяется не только и не столько случайным сочетанием всевозможных внутренних и внешних факторов, но изначально присущей человеку субъектной интенцией и потенцией к самобытию, к тому, чтобы стать собой и по-своему, поступково строить свой неповторимый жизненный мир. Можно говорить о самодетерминации индивидуальности как высшей причинности, ибо в других случаях она превращается лишь в средство для других и утрачивает свой подлинный смысл. Все иные факторы, претендующие на роль детерминантов индивидуальности (в частности, культура, институты социализации), могут полагаться лишь как условия, сопутствующие или препятствующие ее содержательному наполнению и актуализации. При этом важно подчеркнуть, что подлинная человеческая индивидуальность не противостоит другой индивидуальности или обществу, человечеству как квазииндивидуальностям, но, наоборот, учитывает их цели и ценности как значимые для себя в аспекте полноты самоосуществления и достижения общего блага [67].

В концепции В. Франка сущность человека, «собственно человеческое в человеке», «свободное в человеке» относится к третьему, **духовному** началу. В понимании Маритена, в своем глубинном ядре человек представляет собой «универсум духовной природы» наделенный свободой выбора и составляющий независимое целое по отношению к миру. К духовному измерению в человеке следует отнести: способность принимать решения и нести ответственность, способность чувствовать ценности и постигать сущность явлений, а также говорящий в человеке голос совести, призывающий его совершать поступки, имеющие смысл [27].

В отечественной психологии понятия «индивид», «личность», «индивидуальность» и «субъект» рассматриваются в интегративном единстве [18,67] (См. рис. 1)

## ЧЕЛОВЕК



**Рис. 1.** Субъектная центрация категориального пространства «Человек» (по В. Татенко)

Отечественная модель субъектной центрации базируется на положении о том, что индивидуальность – личность, с одной стороны, и индивидуальность – универсальность, с

другой, составляют пары противоположных системных свойств, сущностно интегрированных и опосредованных субъектной активностью человека. В.Татенко подчеркивает, что *человеческий индивид может стать личностью, индивидуальностью, универсальностью, лишь проявляя себя в качестве субъекта индивидуальной и социальной жизни. Субъектность выступает здесь как специфическая готовность человека к тому, чтобы до возможных пределов развить и актуализировать свои душевные и духовные потенции.* Тем самым, обеспечивая становление, развитие и функционирование личностных структур с их социальной спецификой - **универсальности**, предполагающей восхождение к всеобщему, а также **индивидуальности**, развертывающейся и сущностно обнаруживающей себя в пространстве и времени неповторимого и уникального Я – творчества [67].

Человек как универсальный субъект – это человек, способный делать предметом преодоления все свои пределы, в том числе естественные. Он по определению не может быть естественным и природным, он по природе культурно-историчен [2]. «Именно поэтому, отмечает В.Агеев, - человек не выразитель, а созидатель и творец мира. Субъектность как способность делать себя предметом собственного преодоления естественно соотносится с рефлексией. И тогда рефлексивный человек, являющийся основанием самого себя (основанием собственного развития) – это и есть человек трансцендирующий, и чем совершеннее способность к рефлексии, тем развитие способность к трансцендированию. И в этом случае уже можно говорить о выходе существования человека на истинно творческий уровень [2].

Важнейшими характеристиками зрелой личности являются: интенциональность, автономность, динамичность, целостность, конструктивность, индивидуальность. В соответствии с исходной позицией веры в природу человека, актуализирующее, созидательное начало признается в первую очередь за организмом, внутренним миром, в котором изначально заложен мощный потенциал, “главная движущая сила жизни” и развития человека — стремление к росту, к раскрытию способностей и усилению возможностей, к большей эффективности, зрелости и конструктивности, называемая К. Роджерсом “тенденцией к актуализации” [52]. И потому для личности исходные, определяющие отношения — именно с внутренним миром, с самим собой [52,54,69].

Это одна из центральных идей личностно-центрированного подхода:[52] если человек (личность) свободен и имеет возможность прислушаться к себе и опереться на себя как на целостное природное существо. Стремление личности к самоактуализации действует в полную силу и обеспечивает движение человека — несмотря на возможные ошибки и трудности — к большей зрелости, к более полноценной жизни [16]. Очень важно, что эта тенденция признается заложенной в природе человека как потенциал, который актуализируется при определенных условиях, но не формируется и не управляется внешними силами: “это внутренняя тенденция, она не мотивируется извне, и научить этому невозможно”. Со стороны личности есть сильная заинтересованность в контакте с другими людьми, — человек, как утверждает К. Роджерс, “неизлечимо социален; он имеет глубокую потребность во взаимоотношениях”. Более того, центральный компонент личности — “Я” — имеет очень сильную потребность в самоуважении, которая поначалу (в детстве) удовлетворяется в первую очередь через получение уважения, признания и любви от других людей (прежде всего — значимых взрослых) [52].

Принципиально важным для человека является признание и уважение его внутреннего мира другими людьми. То есть полноценный личностный рост возможен только в том случае, если интраперсональность не будет подавляться интерперсональностью и если между всеми тремя вершинами “треугольника развития” не будет борьбы или пренебрежительного игнорирования, а будет конструктивное сотрудничество, диалог. Есть основания говорить лишь о самом общем “основном законе личностного роста”, который, опираясь на известную формулу К.Роджерса “если — то”, можно сформулировать так: если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется процесс саморазвития,

естественным следствием которого будут изменения в направлении его личностной зрелости. Иными словами, именно эти изменения — их содержание, направленность, динамика — свидетельствуют о процессе личностного роста и могут выступать в качестве его критерии. При полноценном личностно-росте эти изменения затрагивают взаимоотношения личности как с внутренним миром (интраперсональность), так и с внешним миром (интерперсональность). Соответственно и критерии ЛР складываются из интраперсональных и интерперсональных. Важнейшими из них являются следующие [7]:

**Интраперсональные критерии личностного роста. Принятие себя.** Это означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, каков я есть, отношение к себе как “личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору”, веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму. Последнее следует подчеркнуть особо, так как в данном случае доверие к себе не означает лишь веру в возможности сознательного “Я” (тем более — лишь в силу своего интеллекта), но также понимание того, что “цельный организм может быть — и часто является — мудрее, чем его сознание”[52].

**Открытость внутреннему опыту переживаний.** “Опыт переживаний” — одно из центральных понятий в гуманистической психологии, | используемое для обозначения сложного непрерывного процесса (“потока”) субъективного переживания событий внутреннего мира (включающих и отражение событий мира внешнего). Чем более сильная и зрелая личность — тем более она свободна от искажающего влияния защит и способна прислушаться к этой внутренней реальности, отнестись к ней как к достойной доверия и “жить настоящим”.

**Понимание себя.** Как можно более точное, полное и глубокое представление о себе и своем актуальном состоянии (включая реальные свои переживания, желания, мысли и т. д.); способность увидеть и услышать себя подлинного, сквозь наслоения масок, ролей и защит; адекватная и гибкая “Я”-концепция, чувствительная к актуальным изменениям и ассимилирующая новый опыт, сближение “Я”-реального и “Я”-идеального — вот основные тенденции ЛР по этому критерию.

**Ответственная свобода.** Во взаимоотношениях с самим собой это означает, прежде всего, ответственность за осуществление своей жизни именно как своей, осознание и принятие своей свободы. Это также означает “внутренний локус оценивания” — ответственность за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от давления внешних оценок. И, наконец, это ответственность за актуализацию своей индивидуальности и самобытности, за то, чтобы остаться верным себе.

**Целостность.** Важнейшее направление личностного роста — усиление и расширение интегрированности и взаимосвязанности всех аспектов жизни человека, а особенно — целостности внутреннего мира и самой личности. Точнее было бы говорить о сохранении и защите целостности, которой человек обладает изначально. Как подчеркивал К. Роджерс [52], с самого начала “младенец... является интегрированным и целостным организмом, постепенно индивидуализирующимся”. Проблема в том, чтобы эти нарастающие индивидуализированность и дифференцированность не вели к утрате внутреннего единства человека, к потере конгруэнтности, к разрывам или диспропорциям, например, между интеллектом и чувствами, “Я”-реальным и “Я”-идеальным и вообще между личностью и организмом. Целостность и конгруэнтность являются непременным условием эффективной регуляции жизни человека.

**Динамичность.** Внутриличностное единство и согласованность не означают косности и завершенности. Наоборот, личность существует в постоянном, непрерывном процессе изменений. В этом смысле зрелая личность — это непременно становящаяся личность, т. е. рост личности есть способ ее существования. Поэтому важнейший критерий ЛР — динамичность, гибкость, открытость изменениям и способность, сохраняя свою идентичность, развиваться через разрешение актуальных противоречий и проблем и постоянно “быть в процессе” — “скорее быть процессом зарождающихся возможностей, чем превратиться в какую-то застывшую цель” [52].

**Интерперсональные критерии личностного роста. Принятие других.** В интерперсональном направлении ЛР проявляется прежде всего в динамике отношения к другим людям. Личность, тем более зрелая, чем в большей мере она способна к принятию других людей такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой. А это, в свою очередь, связано с “основополагающим доверием к человеческой природе” и чувством глубинной сущностной общности между людьми.

**Понимание других.** Зрелая личность отличается свободой от предрассудков и стереотипов, способностью к адекватному, полному и дифференцированному восприятию окружающей действительности вообще и в особенности — других людей. Важнейший критерий ЛР — готовность вступать в межличностный контакт на основе глубокого и тонкого понимания и сопереживания, эмпатии.

**Социализированность.** Личностный рост ведет к все более эффективному проявлению фундаментального стремления человека — к конструктивным социальным взаимоотношениям. Человек в контактах с другими становится все более открытым и естественным, но при этом — более реалистичным, гибким, способным компетентно разрешать межличностные противоречия и “жить с другими в максимально возможной гармонии” [52].

**Творческая адаптивность.** Важнейшее качество зрелой личности — готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя “творческую адаптацию к новизне конкретного момента” и “умение выразить и использовать все потенциальные внутренние возможности” [52].

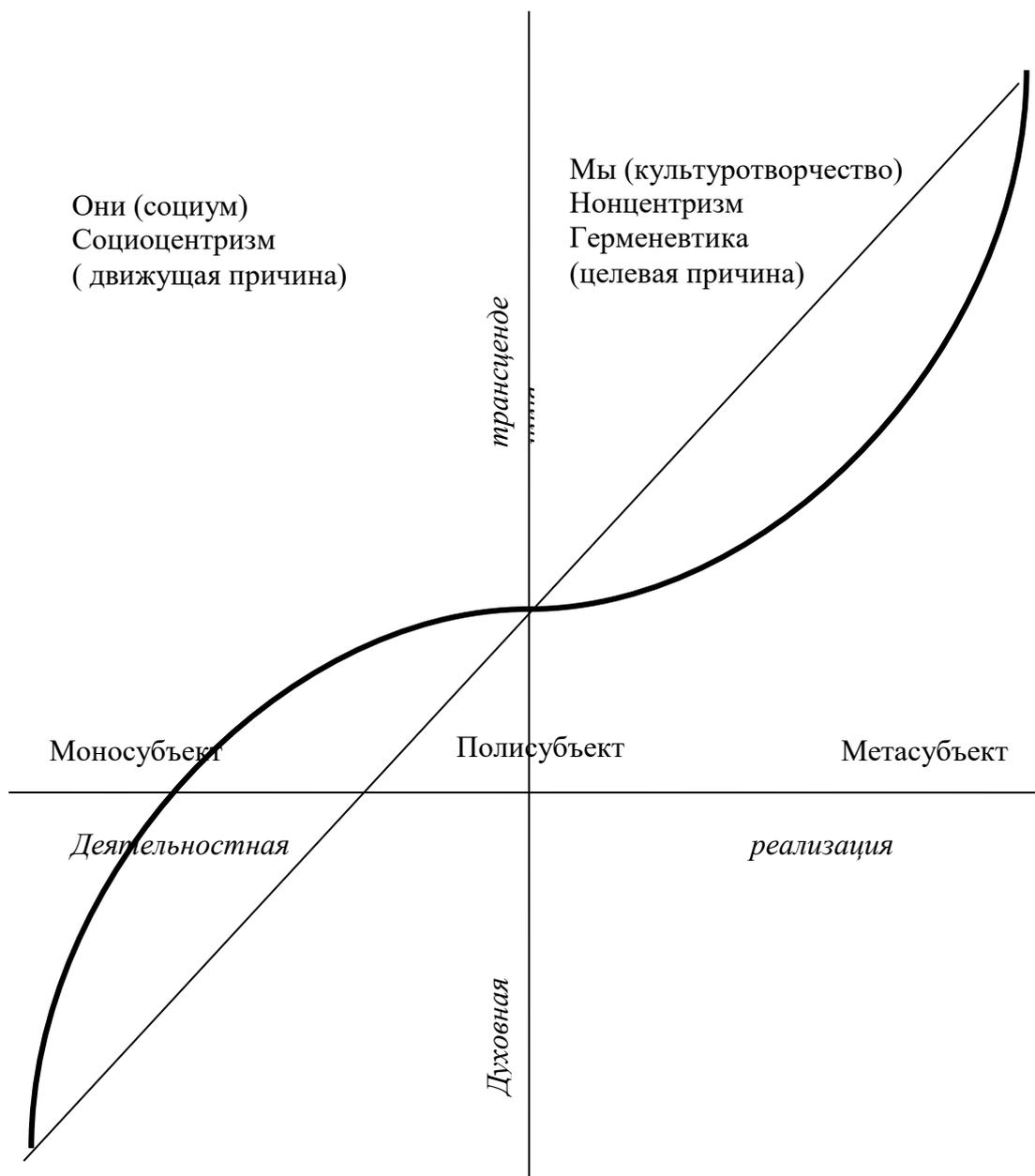
## 1.2. Субъектность как базовый компонент личности

Субъектность представляет собой ключевое образование, энергетический потенциал в прогрессивном становлении личности в профессиональной деятельности именно в силу ее активной сущности [1]. Субъект есть та субстанция, без которой невозможно преодоление препятствий в разрешении противоречий и личностной самореализации. Субъект формируется по мере приобретения опыта, когда профессиональная активность порождается в активном преобразовании деятельности и себя самого. Важнейшей характеристикой субъектности является ее процессуальность, бесконечность и открытость, что подчеркивает динамический характер профессионализма, когда субъект не может стать профессионалом раз и навсегда. В этом контексте субъектность означает ответственность за активные действия в зоне профессионального риска, когда продукт и результат деятельности находится в перспективе, а факт активности представляет собой объективную реальность. Субъектность профессионала, таким образом, составляет активный план профессионального проявления личности [8]. Субъектность как высший уровень развития личности, способствует осуществлению естественного состояния человеческого потенциала — самореализуемости [70].

Наиболее полное описание структуры субъектности дано в интегративной модели З. Карпенко [18] (см. Рис.2). Автор подчеркивает, что **интегральная субъектность** — это концепт, представляющий «картографию» целостного бытия человека в его различных ипостасях: индивида (организма) как носителя инстинктивной активности; собственно субъекта как деятеля, инициатора разноплановых деятельностей; личности как субъекта нравственной по содержанию и совместной по форме деятельности; индивидуальности как субъекта творческой жизнедеятельности и культурных «вкладов» в социальную и материальную действительность; универсальности как субъекта веры и носителя нерушимых общечеловеческих ценностей. Данные модусы жизнеосуществления человека можно соотнести с различными уровнями субъектогенеза: индивид — относительный (виртуальный) субъект; собственно субъект индивидуальной деятельности — моносубъект; личность — полисубъект; индивидуальность — метасубъект; универсальность — абсолютный субъект.

Интегральная субъектность задается двумя векторами. ОХ — вектор «горизонтального» или деятельностной, количественно-линейной, поступательной

Абсолютный субъект



Относительный субъект

Рис. 2. Картография интегральной субъектности (по З.С. Карпенко)

реализации субъектных потенциалов. ОУ – вектор «вертикального» или ценностно-целевого, качественно-квантового развертывания духовных интенций человека. С точки зрения психологических механизмов, вектор ОХ представлен дискурсивным интеллектом (слева), переходящим в свою социальную ипостась – рефлексивность (справа). Вектор ОУ представлен иррациональными факторами: индивидуальной интуицией (снизу) и социальной эмпатией (сверху). Два верхних сектора (над осью ОХ) репрезентируют социальные (слева) и культурные (справа) обстоятельства бытия человека, а два нижних (под осью ОХ) – относительно индивидуальные формы существования. Два сектора справа от ОУ репрезентируют соотношение «Мы» (культура) и «Оно» (природа). Линия, соединяющая секторы «Я» и «Мы», представляет направление культурно-феноменологического становления индивидуальности, а кривая – собственно траекторию индивидуализации конкретной личности как нарративной идентичности, осуществляющей свое метасубъектное осуществление (смыслополагание). Пунктирная линия, соединяющая секторы «Оно» и «Они», представляет вектор социализации человеческого индивида.

Сектор «Оно», очерченный направлениями субъектогенеза в диапазоне относительного субъекта, поли- и метасубъекта, представляет влияние природного окружения на становление личности. В полную мощь здесь проявляется фактор наследственности как естественная данность, определяющая возможности развития дарований.

Сектор «Они» представляет поле социализации, условно ограниченное моно- и поли- субъектами, а также абсолютным субъектом, на котором осуществляется интернализация социальных норм и ценностей. Прессинг социального контроля ассоциируется с Аристотелевой движущей причиной, а системы психологии, объясняющие становление такого рода рецептивного субъекта, который адаптируется, репродуцирует и ретранслирует социальный опыт, Н. Смит называет социоцентричными.

Сектор «Я», образованный векторами субъектогенеза в диапазоне относительного субъекта, моно- и поли- субъектов, репрезентирует развитие самосознания индивида от элементарного самоощущения и осознания схемы тела к разветвленной системе Я-образов личности и их символической репрезентации в речи. Сектор «Я» воплощает формальную причинность, укорененную в самопознании наличного субъектного потенциала и интенций его реализации. Исследованиям в этой области релевантен феноменологический метод, состоящий в интуитивном усмотрении аподиктической очевидности базисных побуждений и возможностей их удовлетворения с более поздней опытной и мыслительной верификацией интуитивных гипотез. Феноменальный спектр «Я» интерпретируют так называемые органоцентрические системы психологии, которые усматривают источник субъектности в самом индивиде (когнитивная, эволюционная, гуманистическая психология и самоанализ).

Сектор «Мы» очерчен линиями субъектогенеза, которые идут от полисубъекта (личности) в «горизонтальном» или деятельностном направлении к метасубъекту (индивидуальности), а также в «вертикальном» или трансцендентном направлении к абсолютному субъекту (универсальности). Он представлен культуротворчеством человека, реализующим его целевое предназначение «быть и жить для других» в ареале его жизненных действий и поступков. Пространство «Мы» – это арена, на которой разыгрывается драма ситуации – мотивации – действия – последствий, ибо только здесь личность находит разнообразные объекты для различных воплощений своих творческих интенций. Наблюдается трансформация монологического «Я» индивида в диалогическое «Ты» личности и далее – в полилогическое «Мы» творческой индивидуальности, одновременно целостной, экспрессивной и пластичной. Методом, релевантным этому уровню жизнеосуществления, является герменевтика, толкующая тексты человеческих поступков по принятым культуральным критериям и эталонам.

Из вышеприведенных координат картографии интегральной субъектности вытекает, что последняя воплощает принцип «холархического» устройства сущего. Холархия включает в себя баланс иерархии (в человеке – уровней субъектности) и гетерархии (в человеке –

направлений жизнеосуществления или экзистенциальных модусов). Конкретно, в отношении субъекта это означает:

– удержание в едином эпистемологическом фокусе двух аспектов экзистенции: деятельностной самореализации и духовного восхождения от биологических смыслов к универсальным ценностям или движение от относительного субъекта к абсолютному субъекту; первый аспект репрезентирует внешнюю сторону жизнеосуществления, а второй аспект – его внутреннюю сторону;

– существование определенных соответствий между уровнем самореализации и достигнутым ценностным уровнем индивидуальной личности, так, что каждая последующая ипостась жизнеосуществления вбирает в себя приобретения предыдущих стадий с целью эмерджентного синтеза новых возможностей.

По мнению Б. Эльконина, субъектность как онтологическая характеристика порождающего свое поведения человека может и должна быть интерпретирована в терминах опосредования, психологическим содержанием которого является отношение идеальной и реальной форм предметного действия. При этом опосредование психологически представляет собой переход между идеальной и реальной формами предметного действия, преодоления границы старых возможностей в направлении созидания новых возможностей. Ситуация преодоления границы старых возможностей в направлении созидания новых возможностей является внутренним психологическим содержанием личности как трансцендирующего существа [75]. Поэтому субъектность личности следует рассматривать как самодействующих механизм самосозидания, как творения самого себя, как внутреннюю логику ее самостоятельного трансцендирования [2].

Трансцендирование – это форма саморазвития личности. В. Давыдов подчеркивает, что трансцендирование это «выход за пределы того, что определено причинами и условиями, а также соответственно им осознанной целью...» [12].

В онтогенезе В. Селиванов [59] выделяет и описывает 9 основных стадий развития субъектности:

1) предусубъектная (от 0 до 1 года). Здесь развитие ребенка характеризуется отсутствием собственно познавательного отношения к окружающему, низкой самодостаточностью, неспособностью самостоятельно осуществить большинство форм поведения и психической активности;

2) стадия аморфной субъектности (от 1 года до 3-4 лет). Основной особенностью этого этапа является осуществление собственной субъектности ребенком через других людей, с их помощью;

3) стадия парциальной субъектности (от 4 до 6 лет), где основным для ребенка становится освоение общественного поступка, общественного способа действия;

4) стадия познавательной субъектности (от 6 до 12 лет). В целом словесно-логическое мышление доминирует, субъект осваивает основы некоторых наук, приобщается к познавательной деятельности;

5) стадия противоречивой субъектности (от 12 до 17 лет). Половое созревание приводит к бурному росту самосознания своей идентичности, собственной принадлежности к определенному полу. Человек начинает становиться субъектом большинства форм телесной активности;

6) стадия личностной субъектности (от 17-18 до 25 лет). Человек как субъект собственной профессиональной деятельности только начинает формироваться, как субъект собственной психической активности достигает апогея, вершины;

7) стадия полноценной субъектности (от 25 до 50 лет). Человек достигает глубокого осознания собственного психического мира, своих возможностей и способностей (высокая психологическая дифференциация). Человек становится полноценным субъектом в профессиональной, семейной, личностной сферах бытия;

8) стадия воплощенной субъектности (от 50 до 60 лет). Происходит достижение наивысших результатов в воспитании подрастающего поколения благодаря развитию

обобщения собственного ментального опыта (мудрости), меньшего внимания к себе и способности к пониманию молодых;

9) стадия угасающей субъектности (от 60 до 75 лет и старше). Происходит снижение субъектных проявлений в самых различных сферах, особенно в осуществлении физиологических функций.

В становлении субъектности выделяют два плана: экзистенциальный и деятельностный [16]. Первый направленный на развития инструментария личностного роста, способов порождения самим человеком его собственных источников развития, а второй - на реализацию личностного потенциала в деятельности.

В профессиональной подготовке будущих авиаспециалистов экзистенциальная субъектность направлена на формирование внутреннего мира курсанта, его субъектных способностей, которые обеспечивают авторство внутренних закономерностей творческого самоизменения. Деятельностная субъектность реализуется через автономность учебной деятельности и направлена на профессиональное саморазвитие курсантов.

Учитывая вышеизложенное, *субъектность курсанта можно определить как целостное интегративное образование личности, направленное на формирование ее внутреннего мира и реализацию внутренних закономерностей творческого профессионального и личностного саморазвития в учебно-профессиональной деятельности.*

Субъектность курсанта как целостное образование личности имеет уровневую структуру, включающую в себя следующие компоненты:

**Учебная субъектность**, проявляется в самостоятельной учебной деятельности курсанта, в творческом подходе к решению учебных задач.

**Организационная субъектность** – это планирование познавательной и учебной самодеятельности.

**Познавательно-творческая субъектность** – нацеленность на поиск новых возможностей, знаний, нового психолого-педагогического инструментария для личностного и профессионального саморазвития.

**Рефлексивная субъектность** – это воспроизводство собственных возможностей и производство новых возможностей личностного и профессионального саморазвития.

**Эмоционально-волевая субъектность** – эмоции – это готовность организма обеспечить энергетические потребности осуществляемой деятельности. Воля функционирует в двух планах: это внешняя работа по организации действия с целью решения поставленной цели и внутренняя работа по сосредоточению внутренней энергии на выполняемом действии.

**Регуляторная субъектность** – это идеальная познавательная модель личности, воссоздающая последовательно ситуацию тех процессов, которые представлены в технологии деятельности, т.е. в виде цепочки функциональных звеньев регуляции и в виде связанных комплексов умений, определяющих усилия личности в деятельности. Субъектом в деятельности личность становится, только обретая регуляторный опыт: опыт умений саморегуляции и опыт управления той деятельностью, в которую он включен.

**Профессионально-центрированная субъектность** - это становление профессиональной компетентности личности, ее социальной активности и ответственности за качество профессиональной подготовки.

**Духовная субъектность** – это квинтэссенция профессионала, она заключается в способности быть причиной самого себя, опираясь на свое духовное Я, осуществляя себя в летной профессии посредством Духа (психическое состояние, свойство сознания, внутренняя энергия любовь к Небу [43]; способность принимать решения и нести ответственность, способность чувствовать ценности и постигать сущность явлений, а также говорящий в человеке голос совести, призывающий его совершать поступки, имеющие смысл [27] как нравственной ценности в профессиональной деятельности.

### 1.3. Сущность психолого-педагогической оценки субъектности

Духовная субъектность как нравственная ценность профессиональной деятельности возможна, если курсант сможет в своем внутреннем мире поселить и ощутить в себе веру в себя, как источник самосозидания и духовного самосовершенствования. Это позволит ему, как писал Фома Аквинский, «действовать, а не приводиться в действие». Отношение личности курсанта к себе оказывает влияние на проявление субъектности в учебно-профессиональной деятельности, обуславливает ее адекватность и дифференцированность. Оно выступает мотивом саморегуляции познавательной самодеятельности курсанта и актуализируется на всех этапах реализации автономности учебной деятельности, начиная с его мотивирующих компонентов и заканчивая собственной оценкой достигнутого результата, участвует в механизмах ее регуляции от уровня конкретной ситуации деятельности до уровня длительной реализации личностных смыслов.

В психолого-педагогической литературе представлено огромное количество исследований [2,16,36,68], в которых установлена тесная связь между отношением личности к себе как к субъекту деятельности и как субъекту Я-концепции. В них отмечается, что высокое самоуважение личности выступает условием ее максимальной активности, продуктивности в деятельности, реализации творческого потенциала, влияет на свободу выражения чувства, уровень самораскрытия в общении. Позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности. Его самостоятельность, энергичность, готовность к риску обуславливают оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности. Люди с позитивным самоотношением менее поглощены своими внутренними проблемами, гораздо реже страдают психосоматическими расстройствами. Одним из мотивов, побуждающих человека соблюдать моральные нормы, является его стремление сохранить положительное самоотношение. В то же время негативное самоотношение является источником различных трудностей в общении, поскольку человек с таким отношением к себе заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся. Проблема достоинства, ценности своего «Я» почти полностью поглощает его внимание, в связи с чем уровень активности человека излишне повышается, затрудняя тем самым выбор адекватного способа взаимодействия, его поведение становится ригидным. Отрицательное, конфликтное отношение личности к себе обуславливает ее отклоняющееся поведение: совершение правонарушений, наркоманию, алкоголизм, агрессивное и суицидальное поведение, связано с неадаптивными, асоциальными формами поведения, является одной из причин девиации, положительно коррелирует с депрессией [20].

Следовательно, сущность психолого-педагогической оценки (самооценки) субъектности курсанта состоит в комплексном исследовании состояния самоотношения личности к себе как творцу самого себя.

Слово «самооценка» происходит от латинского «aestimare», означающего оценивание, которое человек делает в отношении чьей-либо значимости. В немецком языке слово «Selbstwertgefühl» обозначает «чувство ценности», которое есть у человека в отношении самого себя. К наиболее употребляемым категориям, раскрывающим сущность отношения человека к себе, можно отнести четыре: «общая» или «глобальная самооценка», «самоуважение», «самоотношение» и «эмоционально-ценностное отношение к себе». Самым устоявшимся в психологии является термин «глобальная самооценка» (self-esteem).

В отечественной психологии под глобальной самооценкой преимущественно понимается особое аффективное образование личности, которое является результатом интеграции самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения или общее чувство «за» или «против» себя как совокупность позитивных и негативных моментов самоотношения [6]. Глобальная самооценка является тем психологическим понятием, в котором наиболее детально отображена такая сторона отношения человека к себе как его чувство в адрес «Я». Это чувство является устойчивым психическим образованием и обнаруживает себя как личностная черта (свойство, смысловая диспозиция) [20].

Выделяют два подхода к определению содержания самоуважения как установочного по своей природе образования [20]:

1) самоуважение как общая установка личности в отношении своей ценности. Под самоуважением при этом понимается позитивная или негативная установка, обращенная на специфический объект, называемый «Я», включающая в себя познавательный (знание о себе, представление о своих качествах, свойствах), эмоциональный (оценка этих качеств и связанные с ней чувства в отношении себя) и практический компоненты;

2) самоуважение как эмоциональный компонент установки.

При этом вне зависимости от того, рассматривается ли самоуважение как установка или как ее эмоциональный компонент, исследователей интересует представленность отношения человека к себе в состоянии его готовности к тому или иному поведению. Способность оказывать регуляторное влияние на актуальное поведение человека выступает сущностной характеристикой самоуважения.

Самоотношение личности понимается как сложное когнитивно-аффективное образование, зрелость которого определяется качеством взаимосвязи и степенью согласованности его составляющих. Его структура рассматривается как состоящая из двух компонентов: рационального отношения к себе как субъекту социальной активности («образ – Я» или категориальное «Я») и эмоционально-ценностного отношения к себе – переживания и оценки собственной значимости как субъекта социальной активности, образующих рефлексивное «Я». В результате взаимодействия указанных компонентов с потребностно-мотивационной сферой личности отношение к себе включается в процесс деятельностной и личностной саморегуляции, стимулирует развитие познавательной и личностной субъектности человека.

Формирование самоотношения как аффективного компонента самосознания осуществляется на двух уровнях самопознания. На первом уровне эмоционально-ценностное самоотношение возникает как результат соотнесения человеком себя с другими людьми. В этом случае при познании себя человек преимущественно опирается на внешние моменты. Итогом такого самопознания являются единичные образы самого себя и своего поведения, которые как бы привязаны к конкретной ситуации. Здесь еще нет целостного, истинного понимания себя, связанного с осмыслением своей сущности. Ведущими формами самопознания в рамках сравнения «Я-другой» являются самовосприятие и самонаблюдение. На втором, более зрелом уровне самопознания, формирование самоотношения осуществляется в рамках сравнения «Я-Я» посредством внутреннего диалога. Ведущими формами такого самопознания являются самоанализ и самоосмысление.

Наиболее перспективным в современной психологии [20,37,64] является рассмотрение самоотношения как непосредственной представленности в сознании личностного смысла «Я». Здесь самоотношение не базируется на оценке социальной желательности воспринимаемой в себе черты, и не является прямым следствием знания о себе, хотя феноменологически выводимо из него. В основу такого подхода положена идея о том, что в основании самоотношения лежит оценка личностью своего «Я», собственных черт по отношению к мотивам, которые выражают ее потребность в самореализации. Самоотношение в рамках данного подхода понимается как формируемое в процессе соотнесения личностью собственных качеств с мотивами ее самореализации. В сознании субъекта самоотношение семантически оформляется (когнитивная составляющая) и переживается (эмоциональная составляющая). Когнитивная составляющая самоотношения в сознании выражается в субъективном наделении себя чертами, т.е. в самовосприятии, эмоциональная – в возникновении эмоций, чувств, направленных на самого себя. Субъект при этом относится к своему «Я» в зависимости от того, воспринимается ли оно как негативное, позитивное или конфликтное (противоречивое) условие достижения мотивов личности. Отсюда отношение человека к себе может быть позитивным («Я» – условие, способствующее самореализации), негативным («Я» – условие, препятствующее

самореализации) или конфликтным («Я» – условие, в одно и то же время и способствующее и препятствующее самореализации).

А. Кольшко [20] отмечает, что самоотношения предполагает его рассмотрение как представленного одновременно на трех уровнях психологического бытия человека: *деятельности, личности как субъекта этой деятельности и самосознания как смыслового ядра личности*. Включаясь в ту или иную деятельность, личность осмысливает себя как субъекта деятельности. Результатом такого осмысления является отношение личности к себе как выражение в самосознании личностного смысла «Я» по отношению к мотивам самореализации. Формируясь в процессе осмысления личностью себя как субъекта жизненных отношений, самоотношение обнаруживается в структуре личности как смысловая диспозиция. При этом, будучи устойчивой, относительно независимой от актуального жизненного опыта, оно проецируется в деятельность как установка, состояние готовности личности к тому или иному поведению.

В структуре самоотношения выделяют две различные по семантическому содержанию совместно функционирующие подсистемы: *«оценочную» и «эмоционально-ценностную»* [37]. В случае оценки самоотношение определяется как «самоуважение», «чувство компетентности», «чувство эффективности». В качестве эмоции самоотношение обозначается как «аутосимпатия», «чувство собственного достоинства», «самоценность», «самопринятие». Обе подсистемы находятся в отношении взаимного превращения. Оценочная (оценочное самоотношение) и эмоционально-ценностная (эмоциональное самоотношение) подсистемы отношения к себе принципиально различны по своему содержанию. Смысл «Я» личности как субъекта тех или иных жизненных отношений обнаруживает свое выражение в этих подсистемах в различных «языках» – самооценках и эмоциональных отношениях. В основании формирования подсистем самоотношения лежат различные психологические механизмы. Их модальности организуются в единую систему на основании разных принципов. Оценочное и эмоциональное самоотношение по-разному связаны с личностными характеристиками, занимают специфичное место в системе саморегуляции личности. Для сохранения их позитивного тона используются различные по своему содержанию механизмы психологической защиты.

Формирование оценочного самоотношения осуществляется на интерсубъективном уровне оценки в виде операций социального сравнения, или сравнения с выработанными в обществе нормами и эталонами. «Я – хороший» в этом случае идентично «Я лучше, чем другие». Данная подсистема отношения к себе строится на оценке собственной эффективности в достижении поставленных целей, на сравнении собственных достижений с социальными стандартами, успехами и оценками других людей. В конечном итоге она отражает субъект – субъектные отношения превосходства и предпочтения, а также тесно связана с лишенными смыслообразующей функции «мотивами-стимулами» [26], и с такими характеристиками личности как устойчивость к стрессу, уровень принятия социальных норм, высокий самоконтроль, акцентуация характера.

Будучи производным, по крайней мере, из трех источников - самооценки достижений личностно значимых целей, мнения окружающих людей и самооценки достижений личностно значимых целей, оценочное самоотношение открыто для «самонаблюдения», пронизано «социально желательными» характеристиками: успешностью в деятельности, достижением поставленных перед собой целей, статусным положением личности. Последние характеристики обуславливают зависимость оценочного самоотношения от актуального жизненного опыта, его высокую подверженность трансформации, «легкость» поддержания на относительно устойчивом позитивном уровне [20]. Е. Соколова [64] в этой связи пишет, что «можно сохранить высокий уровень самоуважения потерпев неудачу, например, в налаживании деловых контактов, зато взяв реванш, доказав свою высокую профессиональную компетентность. Гораздо труднее продолжать считать себя хорошим, порядочным человеком, предав друга, зато проявив заботу о своих престарелых родителях». Для поддержания оценочных отношений к себе на высоком позитивном уровне личностью

чаще всего используются рациональные защитные механизмы, например, дискредитация другого.

В основании эмоционально-ценностной подсистемы самоотношения лежит жизненный опыт эмоциональных отношений со значимыми людьми, прежде всего с родителями. Она является не столько оценкой, сколько стилем отношения к себе, общей жизненной установкой, формирующейся в процессе становления личности. Эта подсистема формируется на интрасубъективном уровне оценки в рамках сопоставления «Я-Я» и отражает степень соответствия личностных качеств тем требованиям, которые предъявляет к себе оценивающий. В этом случае оценка себя осуществляется по принципу «нравится – не нравится», а «Я хороший», идентично «Я лучше себя самого». Эмоциональное самоотношение принципиально не имеет внешних по отношению к личности оценочных оснований и мало зависит от ее реальных успехов и неудач. В этой связи бессмысленно ставить вопрос об его адекватности, так как в эмоциональном самоотношении отсутствуют внешние оценочные основания [20].

Эмоционально-ценностная составляющая самоотношения более «закрыта», индивидуализирована, зависима от субъективных критериев оценки, и в результате этого является достаточно стабильным личностным образованием, относительно мало подверженным влиянию актуального, текущего опыта. Она выражает обобщенную, неискаженную оценку личностью своего «Я» как условия самореализации и тесно связано с ее смыслообразующими мотивами. Источник устойчивости эмоционального самоотношения к негативному опыту обнаруживается в его производности от так называемой «безусловной материнской любви», любви «ни за что» и даже «вопреки», и именно от этого стойкой и мало зависящей от жизненных неудач [52,73].

Эмоциональный компонент является инвариантным, неизменно присутствующим в структуре самоотношения достаточно независимо от характеро-типологических свойств субъекта. Его поддержание на высоком позитивном уровне чаще всего осуществляется за счет активной самоподдачи и самоприукрашивания, исключения из образа «Я» черт, которые могут вызвать даже тень самонепривлекательности. В основании интеграции компонентов эмоционального самоотношения в единую систему лежит принцип «смысловой интеграции». Иерархия модальностей эмоционально-ценностного самоотношения задается их личностным смыслом в отношении мотивов самореализации.

Оценочная и эмоционально-ценностная подсистемы отношения личности к себе различным образом представлены в ее межличностных установках. Обращаясь к строению самоотношения А. Колышко подчеркивает, что его структура чаще всего описывается как состоящая из трех измерений: позитивного оценочного самоотношения (самоуважение), позитивного эмоционального самоотношения (аутосимпатия) и негативного самоотношения (самоуничижение) [20]. Вместе с тем как самоуважение, так аутосимпатия и самоуничижение являются сложными по своему строению образованиями, включают в себя целый ряд различных по своему содержанию модальностей. Например, по результатам исследования С. Панталева, самоуважение состоит из «открытости», «самоуверенности», «саморуководства» и «отраженного самоотношения», аутосимпатия – из «самоценности», «самопринятия» и «самопривязанности», а самоуничижение – из «самообвинения» и «внутренней конфликтности» [37]. Автор определяет основным принципом организации компонентов самоотношения в единую систему – принцип смысловой интеграции («динамической иерархии»). В соответствии с этим принципом компоненты отношения к себе организованы в иерархическую систему, причем эта иерархия является динамической («релятивной»). Интегрированность компонентов самоотношения в единую систему является индикатором его сформированности, зрелости [37].

Сущностной характеристикой взаимосвязи компонентов самоотношения является их «дифференцированность». Дифференцированность компонентов самоотношения можно обозначить как характер связи между негативными и позитивными, оценочными и эмоциональными модальностями самоотношения. В основе высокой дифференцированности

компонентов самоотношения лежит способность личности различать феноменологически разделенные, разные по своему содержанию и механизмам формирования оценочно-эмоциональные и позитивно-негативные переживания личностного смысла «Я». Данная характеристика взаимосвязи компонентов самоотношения является индикатором структурного обеспечения функционирования механизмов защиты отношения к себе, которые обеспечивают его устойчивость, независимость и автономность от внешних воздействий [37]. Важно подчеркнуть, что интегрированность и дифференцированность структурных компонентов самоотношения носит условный характер. Сознание личности является ведущим фактором интеграции структуры самоотношения. Только личность обладает способностью генерировать разные компоненты структуры в систему самоотношения: здесь дифференцированные структурные компоненты являются началом их объединения в единое целое, а их интеграция является конечным результатом. При этом самосознание личности представлено как начальный и конечный пункт процесса образования системы самоотношения, его целью и средством, объектом и субъектом, т.е. тем, на чем основано и чем всецело определяется самосозидание.

Таким образом, самоотношение является смысловым по своей природе образованием, имеет для будущего авиационного специалиста существенную ценность и значимость, представлено в его сознании как достоверное, не вызывающее сомнения переживание личностного смысла «Я». Изменение самоотношения как смыслового по своей природе образования протекает рефлексивным образом, т.е. в процессе переосмысления курсантом себя как субъекта самосозидания Я - системы. Активизация механизмов переосмысления курсантом себя как субъекта самосозидания возможна лишь в том случае, когда предпринимаются им попытки трансценденции, т.е. воспроизводства собственных возможностей и производства новых возможностей личностного и профессионального саморазвития. При этом важнейшим условием формирования развитого позитивного самоотношения курсанта является получение адекватной информации о себе.

Адекватную информацию о себе, возможно, получить, если систему самоотношения выстроить, опираясь на ведущие тенденции развития субъектности курсанта.

Психодиагностические исследования, базирующиеся на многолетнем опыте Л. Собчик [63], показали существенную роль ведущих тенденций в саморазвитии личности. Ведущие тенденции обнаружены на всех уровнях самосознания как сквозная, стержневая характеристика, определяющая индивидуальный стиль эмоциональных переживаний, мотивационной сферы, особенностей межличностного поведения, силы и направленности социальной активности, что в известной степени влияет на иерархию ценностей индивида. Данные психодиагностического исследования [63] убедительно показывают, как полярные, разнонаправленные тенденции уравнивают друг друга в норме, как выявляются заостренные черты при отсутствии равновесия, как отражается внутренняя противоречивость при одновременном заострении полярных свойств, а при избыточной степени выраженности - как проявляются дезадаптивные состояния. «Пронизывая всю структуру личности от основания до ее вершины, пишет Л. Собчик, - ведущие тенденции многое предопределяют в судьбе человека, заставляя его при прочих равных возможностях выбирать из всех предлагаемых жизнью ценностей лишь те, к которым его притягивает как магнитом, так как именно они для него наиболее органичны, так как к ним у него есть определенный тропизм, неосознанное влечение. Не входят непосредственно в структуру личности, но играют огромную роль в ее развитии и судьбе...» [63].

Для того, чтобы получить адекватную информацию о себе, следует использовать такую батарею тестов, которая бы выявила личностные особенности на всех уровнях самосознания. При этом необходимо, чтобы полученные данные позволили объективно оценить и эмоционально-динамические характеристики, и интеллектуальные способности, и стиль межличностного поведения, и мотивационную направленность индивида. Словом, все многообразие личностных свойств необходимо выстроить в такую вертикаль признаков,

которая сделала бы сопоставимой феноменологию разных уровней самосознания в рамках определенной индивидуально-личностной типологии[63].

Психолого-педагогическая оценка (самооценка) субъектности курсанта включает в себя три вектора исследования. Первый – предусматривает вертикальный многоуровневый подход, позволяющий оценить с помощью соответствующих методик разные уровни субъектности – субъектную активность на уровне индивида, субъекта переживания, субъекта познания, субъекта деятельности и субъекта творческого самосозидания. Второй вектор имеет горизонтальную направленность и параллельно изучает мотивацию, эмоции, стиль межличностного общения и познавательные способности через призму ведущей тенденции как базовой характеристики. Третий вектор направлен на изучение динамики самоотношения: от принятия себя до самоорганизации и саморегуляции. Для каждого отдельного исследования в зависимости от задачи, стоящей перед преподавателем и курсантом, достаточно использовать 4-5 методик. Важно, чтобы набор используемых тестов позволил описать целостный портрет и охватывал разные аспекты субъектности курсанта.

## **РАЗДЕЛ II ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ ИНДИВИДА**

### **2.1. Структура индивидуальных свойств**

Субъектная активность направлена на адаптацию человека к внешним воздействиям. Человек как индивид в своей структуре имеет два класса свойств: возрастно-половые и индивидуально-типические [3]. Эти свойства составляют самую непосредственную, феноменальную картину человеческой адаптации к внешним воздействиям. Класс возрастных свойств составляют все свойства индивида, характеризующие его развитие в ходе онтогенеза, а группу половых – те индивидуальные свойства, в которых отражаются специфические особенности пола. Класс индивидуально-типических свойств представлен общесоматическими или конституциональными свойствами, нейродинамическими свойствами и билатеральными особенностями. К общесоматическим или конституциональным свойствам относят эндокринно-биохимические характеристики, общий тип метаболизма (обмена веществ в организме), морфологические структуры организма в целом (конституцию человека). Нейродинамические свойства характеризуют особенности нервной системы, а билатеральные – функциональную геометрию тела в виде симметрии или асимметрии структурно-динамических характеристик организма и отдельных двигательных и сенсорных систем.

Возрастно-половые и индивидуально-типические свойства являются первичными, а их взаимодействие определяет динамику вторичных свойств. Производными эффектами этого взаимодействия является группа вторичных свойств, которая представлена психофизиологическими функциями – сенсорные, мнемические, вербально-логические и т. п. и органическими потребностями. В свою очередь высшая интеграция этих свойств представлена, с одной стороны, в темпераменте, а с другой – в задатках.

В структуру индивидуально-типических свойств входят конституциональные и нейродинамические.

Выделяют общую и частную конституции человека. Под общей конституцией понимают совокупность наиболее существенных индивидуальных особенностей и свойств, закрепленных в наследственности и определяющих специфику всех реакций организма на воздействие среды. Иными словами общая конституция – это общая характеристика организма. В основе общей конституции лежит генотип человека. О существовании общей конституции свидетельствуют многочисленные связи между различными системами организма, например, центральной нервной системы с эндокринной, вегетативной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной. В структуре частных конституций выделяют два основных класса: класс морфологических конституций и функциональных. Морфологические конституции представлены хромосомной и телесной, а функциональные – биохимической, физиологической и нейродинамической.

Нейродинамические свойства - это свойствами нервных процессов: возбуждение и торможение и их различные сочетания. Они определяют тип высшей нервной деятельности, который в свою очередь тесно связан с тем или иным типом темперамента человека.

Психодинамический уровень индивида представляет собой устойчивое единство его психодинамических свойств. Структуру психодинамических свойств индивида составляют темперамент, сенситивность и общие способности. Следует указать, что темперамент является центральным образованием в структуре психодинамических свойств индивида.

### **2.2. Методика оценки коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям**

Эту экспресс-методику для определения силы нервной системы, а также подвижности и уравновешенности нервных процессов по психомоторным показателям разработана Е. П. Ильиным. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Используемая для данного опыта методика

основана на определении динамики максимального темпа движений рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, затем левой рукой. Полученные в результате обработки экспериментальных данных опыта варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

— **сильный тип:** темп нарастает до максимального в первые 10-15 с работы; в следующем, к 25-30 с, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

— **стабильный тип:** максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

— **слабый тип:** максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

— **среднеслабый тип:** темп работы снижается после первых 10-15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — среднеслабая нервная система;

— **среднесильный тип:** первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со среднесильной нервной системой.

**Оборудование.** Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283 мм), разделенные на 8 расположенных по 4 в ряд равных прямоугольника. Секундомер. Карандаш.

Мы предлагаем не 6 (как это обычно предлагается, например, для младшей группы подростков), а 8 полей для простановки точек, чтобы тенденция изменения работоспособности обнаруживалась более отчетливо. Порядок простановки точек для правой и левой руки по отдельным полям — взаимно обратный: *по* и *против* часовой стрелки; поле № 5 должно располагаться под полем № 4.

**Инструкция:** «По моему сигналу вы должны начать проставлять точки в каждом прямоугольнике бланка. За отведенное для каждого прямоугольника время (5 с) вы должны поставить в нем как можно больше точек. Переходить из одного прямоугольника в другой вы будете по моей команде, не прерывая работы. Все время работаете в максимальном для себя темпе. Теперь возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым прямоугольником бланка».

Экспериментатор подает сигнал: «Начали!», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 с работы в 8-м прямоугольнике экспериментатор подает команду: «Стоп».

**Обработка результатов** включает следующие процедуры:

1) подсчитать количество точек в каждом прямоугольнике и внести результаты в протокол;

2) построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат — количество точек в каждом прямоугольнике;

3) на основании анализа формы кривой диагностировать силу нервной системы согласно критериям, приведенным во вводной части задания;

4) рассчитать коэффициент функциональной асимметрии по работоспособности левой и правой руки, получив суммарные значения работоспособности рук путем сложения всех данных по каждому из восьми прямоугольников.

*Абсолютное* различие по работоспособности левой и правой рук делится на сумму работоспособностей, а затем умножается на 100 %:

### 2.3. Методика изучения структуры темперамента Я.Стреляу (адаптация Н.Н. Даниловой, А.Г. Шмелева)

Тест-опросник направлен на изучение трех основных характеристик типа нервной деятельности: уровня силы процессов возбуждения, уровня силы процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов, так же рассчитывается показатель уравновешенности процессов возбуждения и торможения по силе.

**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».

#### Текст опросника

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до тех пор, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли Вам втянуться в работу после длительного перерыва, например, после отпуска или каникул?
7. Забываете ли об усталости, если работа Вас полностью «поглощает»?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?
11. Легко ли Вы возвращаетесь к работе, которой не занимались несколько недель или месяцев?
12. Умеете ли Вы терпеливо объяснять?
13. Любите ли Вы работу, требующую умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли Вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Трудно ли Вам сдерживать злость или раздражение?
18. Ведете ли Вы себя естественно в присутствии незнакомых людей?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли Вы, когда требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за ответственную работу?
22. Влияет ли обычно окружение на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы стойко переносить поражения?
24. Разговариваете ли Вы в присутствии кого-то, чьим мнением особенно дорожите, столь же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в Вашем распорядке дня?
26. Есть ли у Вас на все готовые ответы?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения (например, результат экзамена, поездка за границу)?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул и т. п.?
29. Обладаете ли Вы так называемой «быстрой реакцией»?

30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру есть к походке или манере есть людей более медлительных?
31. Быстро ли Вы засыпаете?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить настроение?
34. Трудно ли Вам оторваться от работы?
35. Умеете ли Вы воздержаться от работы, если это мешает другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли Вы срабатываете с людьми?
38. Всегда ли Вы, когда Вам предстоит что-нибудь важное, обдумываете свои поступки?
39. В состоянии ли Вы, читая текст, проследить с начала до конца ход мыслей автора?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли Вы от ненужного спора с человеком, который не прав?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, если работали днем?
46. Быстро ли Вы читаете беллетристику?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Умеете ли Вы держать себя в руках, если этого требуют обстоятельства?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной реакции?
51. Трудно ли Вам работать при шуме?
52. Умеете ли Вы, когда необходимо, воздержаться от того, чтобы «резать правду-матку»?
53. Успешно ли Вы справляетесь с волнением перед экзаменом, встречей с начальником?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Любите ли Вы частые перемены?
56. Восстанавливает ли Вам силы ночной отдых, после того как Вы тяжело работали весь день?
57. Избегаете ли Вы занятий, требующих выполнения в непродолжительный срок разнородных действий?
58. Самостоятельно ли Вы обычно боретесь с трудностями?
59. Перебиваете ли Вы собеседников?
60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?
61. В состоянии ли Вы напряженно работать (заниматься)?
62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для Вас значение постоянное место на работе, за столом, на лекции и т.п.?
64. Легко ли Вы переходите от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять - важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете препятствия?
67. Не заглядываете ли Вы в чужие письма, вещи?
68. Скучно ли Вам во время всегда одинаково протекающих действий, занятий?
69. Соблюдаете ли Вы правила поведения в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?
71. Любите ли Вы оживленную обстановку?
72. Любите ли Вы деятельность, требующую определенных усилий?
73. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли Вы занятия (работу), требующую быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?

76. Встааете ли Вы, если нужно, сразу после того, как проснулись?
77. Способны ли Вы, если требуется, закончив порученную Вам работу, терпеливо ждать, пока не окончат свою работу другие?
78. В состоянии ли Вы, после того как увидите что-либо неприятное, действовать столь же четко, как обычно?
79. Быстро ли Вы просматриваете ежедневные газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли Вы, не выспавшись, нормально работать?
82. В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?
83. В состоянии ли Вы работать, если у Вас болит голова, зуб и т.п.?
84. В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы, как правило, быстро на неожиданные вопросы?
86. Говорите ли Вы обычно быстро?
87. Можете ли Вы спокойно работать, если ждете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием убедительных аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Умеете ли Вы приспособиться к ритму работы более медленного человека?
91. Умеете ли Вы так спланировать работу, чтобы одновременно выполнять несколько совместных действий?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше подавленное настроение?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли Вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любите ли Вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли Вы спокойствие, когда страдает кто-нибудь из близких Вам людей?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу же прервать разговор, если это требуется?
100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других?
101. Любите ли Вы часто менять род работы?
102. Склонны ли Вы брать инициативу в свои руки, если случается что-либо из ряда вон выходящее?
103. Воздерживаетесь ли Вы от неуместных улыбок?
104. Начинаете ли Вы сразу работать интенсивно?
105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. В состоянии ли Вы преодолеть временную депрессию?
107. Засыпаете ли Вы с трудом, сильно устав от умственного труда?
108. В состоянии ли Вы спокойно ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. В состоянии ли Вы спокойно аргументировать во время резкого разговора?
111. В состоянии ли Вы мгновенно реагировать в сложных положениях?
112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечений и отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы на помощь в несчастных случаях?

118. Воздерживаетесь ли Вы от нежелательных выкриков и жестов на спортивных матчах, в цирке и т.п.?
119. Любите ли Вы работу (занятия), требующую частых разговоров с разными людьми?
120. Владеете ли Вы своей мимикой?
121. Любите ли Вы работу, требующую частых энергичных движений?
122. Считаете ли Вы себя смелым?
123. Прерывается ли у Вас голос (Вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Умеете ли Вы преодолевать уныние, вызванное неудачей?
125. Если Вас об этом просят, в состоянии ли Вы длительное время стоять (сидеть) спокойно?
126. В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вас вывести из себя?
129. Соблюдаете ли Вы без труда обязывающие в вашей среде правила поведения?
130. Любите ли Вы выступать публично?
131. Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительной подготовки?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли Вы в движениях?
134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

### Обработка результатов

№ вопр.	№ шкалы						
1	3	36	- 2	71	3	106	1
2	2	37	2	72	1	107	- 1
3	1	38	2	73	1	108	2
4	1	39	1	74	3	109	2
5	2	40	3	75	2	110	2
6	3	41	2	76	3	111	3
7	1	42	3	77	2	112	2
8	2	43	3	78	1	113	1
9	3	44	3	79	3	114	1
10	2	45	1	80	3	115	3
11	1	46	3	81	1	116	- 3
12	2	47	- 1	82	1	117	1
13	1	48	1	83	1	118	2
14	3	49	3	84	2	119	3
15	1	50	2	85	3	120	2
16	2	51	- 1	86	3	121	1
17	- 2	52	2	87	2	122	1
18	1	53	2	88	3	123	- 1
19	1	54	3	89	2	124	1
20	3	55	3	90	2	125	2
21	1	56	1	91	3	126	2
22	3	57	- 3	92	3	127	3
23	1	58	1	93	3	128	- 2
24	1	59	- 2	94	1	129	2
25	- 3	60	1	95	3	130	1
26	3	61	1	96	2	131	3
27	2	62	2	97	1	132	1

28	3	63	- 3	98	1	133	1
29	3	64	3	99	2	134	1
30	2	65	2	100	3		
31	3	66	1	101	3		
32	1	67	- 2	102	1		
33	3	68	3	103	2		
34	- 2	69	2	104	3		
35	2	70	2	105	1		

За ответ «Да» начисляется 2 балла, за ответ «Не знаю» - 1 балл, за ответ «Нет» - 0 баллов. Большинство вопросов по каждой шкале являются прямыми - в пользу высокого балла по шкале говорит ответ «да». Но есть также и «обратные» пункты - в этом случае в ключе перед номером шкалы стоит знак «-», в этом случае 2 балла начисляется за ответ «Нет».

«Сырой» балл по каждой шкале сравнивается с диагностическими статистическими границами:

$$(M \pm S), \text{ где}$$

M - среднее нормативной выборки;

S - стандартное отклонение.

Значение средних (M) и стандартных отклонений (S)

	M	S
шкала 1	37	12
шкала 2	32	11
шкала 3	36	12

**Интерпретация результатов теста.** Уровень процессов возбуждения - норма от 25 до 49, 62 - выше среднего. Уровень процессов торможения - норма от 21 до 43, 61 - выше среднего. Подвижность нервных процессов - норма от 24 до 48, 58 - выше среднего. Шкала 1: - высокий балл (выше границы «среднее плюс стандартное отклонение») отражает силу процесса возбуждения; - низкий балл (ниже границы «среднее минус стандартное отклонение») указывает на слабость процесса возбуждения. Шкала 2: - высокий балл отражает силу процесса торможения; - низкий балл - слабость процесса торможения. Шкала 3: - высокий балл отражает подвижность нервных процессов; - низкий балл - инертность нервных процессов.

**Уровень процессов возбуждения.** Высокие баллы - сильная ответная реакция на возбуждение, стимул; не обнаруживаются признаки запредельного торможения, прямая корреляция с высокими показателями по теппинг-тесту: быстрая включаемость в работу, вработываемость и достижение высокой производительности; низкая утомляемость; высокая работоспособность и выносливость.

Низкие баллы - слабая и запоздалая реакция на возбуждение, быстро достигается запредельное торможение, вплоть до ступора, отказа в работе; низкие показатели по теппинг-тесту; медленные: включаемость в работу, вработываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость; низкая работоспособность и выносливость

**Уровень процессов торможения.** Высокие баллы - сильные нервные процессы со стороны торможения; возбуждения, стимулы легко гасятся; быстрое реагирование ответным действиям на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная

расторженность, расхлябанность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздалое, реагирование ответными действиями на простые сигналы; плохая реакция, неровное реагирование, неадекватные реакции, склонность к истерии.

**Уровень подвижности нервных процессов.** Высокие баллы - легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, инертных, проявляющих, как правило, низкую способность переключаться на новые виды работ и успешно осваивать новую профессию; не пригодны для работы в быстроменяющихся условиях.

**Расчет дополнительного показателя: уравновешенность по силе.** Уравновешенность по силе  $A$  равна отношению силы по возбуждению  $F_d$  к силе по торможению  $F_T$ :

$$A = F_d / F_T$$

Чем ближе к единице значение  $A$  тем более высокой является уравновешенность. По опыту известно, что уравновешенным человеком является тот, для которого значение  $A$  не выходит за пределы интервала 0,85 - 1,15. Если значение  $A$  выходит за пределы интервала, то можно утверждать, что данный индивидуум отличается неуравновешенностью своей психологической активности. Причем если значение дроби меньше 0,85 - это означает неуравновешенность в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения; Если значение больше 1,15 - это означает неуравновешенность в сторону торможения, т.е. процессы торможения не уравновешивают собою процессы возбуждения.

#### **2.4. Методика исследования темперамента (Опросник Г. Айзенка)**

Одним из самых популярных и известных психологических тестов по праву считается личностный опросник, разработанный Г. Айзенком. Из 57 вопросов – 24 направлены на определение уровня "экстраверсии-интроверсии" человека. Эти понятия еще в начале XX века были введены швейцарским психологом К. Юнгом для обозначения резко отличающихся типов личности. Термины эти образованы от латинских корней "экстра" - "вне", "интро" - "внутри" и "верто" - "обращаю". Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Необходимо дать однозначные ответы ("да" - "нет"). Ответ "да" следует отметить крестиком (+), ответ "Нет" - знаком "минус" (-). Работайте быстро, не тратя много времени на обдумывание ответов, так как наиболее важна ваша первая реакция. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного.

Итак, отвечайте быстро, не задумываясь:

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать сильные ощущения?
2. Вы часто нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам трудно отвечать "нет"?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещали что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свое обещание?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы все что угодно на спор?
11. Возникает ли у вас чувство робости или смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичным (ной) незнакомцем (кой)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии так, что все “горит в руках”, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком милым и веселым?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится от того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочтете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Не волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно, неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на свидание?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие люди, которые вам явно не нравятся?
49. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
50. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

### Ключ

Шкала «*Экстраверсия*» – № вопросов: ответ «Да»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; № вопросов: ответ «Нет»: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Шкала «*Нейротизм*» – № вопросов : ответ «Да»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала «*Искренности ответов*» – № вопросов: ответ «Да»: 6, 24, 36; № вопросов: ответ «Нет»: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

### Анализ результатов

По каждому показателю посчитайте сумму баллов: за каждый ответ, совпадающий с “ключом”, начислите себе 1 балл. Теперь мы можем построить график, состоящий из двух пересекающихся в точках между 12 и 13 шкал, на концах которых будут соответственно значения 0 и 24, а отложив свои результаты по каждой из шкал и найдя точку пересечения, можно построить индивидуальный “вектор темперамента”, проведя его к полученной точке из точки пересечения осей (шкал). Ценность такого графика состоит в том, что теперь, вычислив угол асимметрии между различными векторами, можно определить уровень психофизиологической совместимости между вами и любым другим человеком. Чем меньше величина этого угла, тем менее совместимыми оказываются партнеры. В зависимости от полученного результата вы определите уровень своей эмоциональной стабильности (до 12 баллов - показатель эмоциональной стабильности, более 12 баллов - неустойчивости). Чем выше показатель, тем уровень нестабильности выше.

На шкале “интроверсия-экстраверсия” отметьте показатель нейротизма. Сочетание характеристик по двум шкалам укажет на тип вашего темперамента. Чем дальше вы от центра, тем ярче у вас выражены черты одного из четырех темпераментов. Если ваша точка оказалась на одной из двух осей, значит, вам удастся сочетать черты двух темпераментов. Если вы “попали в яблочко”, то есть в центр, вы сочетаете черты всех четырех темпераментов. Шкала “искренности ответов” на схеме не изображена. Она диагностирует вашу склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что вы, к сожалению, не были искренни при ответах на вопросы теста.

Таким образом, шкала “интроверсии-экстраверсии” характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия: 14–24 балла), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия: 0-11 баллов). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная адаптированность. Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений. Интровертам же, наоборот, присущи необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения социальной адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны. Вместе с тем на этой шкале выделяют еще один тип людей, занимающий как бы промежуточное положение между интровертами и экстравертами и характеризующийся неустойчивым проявлением черт, как первого, так и второго типа (в зависимости от конкретной ситуации) - так называемые “амбиверты”: 12-13 баллов.

Следует отметить, что ярко выраженные (“чистые”) типы встречаются достаточно редко. Для каждого отдельного человека характерна большая или меньшая выраженность того или иного свойства.

Г. Айзенк, развивая идеи К. Юнга, считает экстраверсию и интроверсию основными характеристиками личности. Наряду с этим показателем он также рассматривает “нейротизм”, для выявления уровня которого в тест “заложены” еще 24 вопроса. Показатель

"нейротизма" характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Показатель этот биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (0-12 баллов), а на другом - чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (13-24 балла). Чем (в первом случае) показатель, полученный вами по данной шкале, ниже и чем (во втором случае) выше, тем эти качества выражены больше. В полной мере это относится и к шкале "интроверсии-экстраверсии".

Эмоционально-устойчивые (стабильные) люди не склонны к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству. Эмоционально-нестабильные (нейротичные) чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

### “КРУГ АЙЗЕНКА”



#### Верхний правый квадрат. Холерический темперамент

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холерика выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увлечением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением, -

сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

### **Нижний левый квадрат. Флегматический темперамент**

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость - необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

### **Нижний правый квадрат. Сангвинический темперамент**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он без труда контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

### **Верхний левый квадрат. Меланхолический темперамент**

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке. В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственны глубина и постоянство, тонкость восприятия.

**ТАБЛИЦА ТИПОВ**

№	Данные по тесту Айзенка	
	Э в баллах	Н в баллах
1.	0-4	0-4
2.	20-24	0-4
3.	20-24	20-24
4.	0-4	20-24
5.	0-4	4-8
6.	0-4	16-20
7.	0-4	8-16
8.	4-8	0-4
9.	8-16	0-4
10.	16-20	0-4
11.	20-24	4-8
12.	20-24	8-16
13.	20-24	16-20
14.	16-20	20-24
15.	8-16	20-24
16.	4-8	20-24
17.	16-20	4-8
18.	4-8	16-20
19.	4-8	4-8
20.	16-20	16-20

21.	12-16	8-12
22.	8-12	8-12
23.	16-20	8-12
24.	12-16	4-8
25.	8-12	4-8
26.	4-8	8-12
27.	4-8	12-16
28.	8-12	16-20
29.	12-16	16-20
30.	16-20	12-16
31.	8-12	12-16
32.	12-16	12-16

### Характерологические проявления

**Тип № 1 Э: 0-4; Н: 0-4.** Безмятежный, мирный, невозмутимый. В группе скромн. Дружбу не навязывает, но и не отвергает, если ему предложат. Склонен к упрямству, если ощущает свою правоту. Не смешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен.

**Пути коррекции :** повысить самооценку посредством привлечения внимания группы к данному человеку. Желательно, чтобы у индивида была возможность выбора темпа работы. Подчеркивать ценность таких качеств, как скромность, хладнокровие.

**Тип № 2 Э: 20-24; Н: 0-4.** Радостный, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Оптимист, верит в успех. Поверхностен. Легко прощает обиды, превращает конфликты в шутку. Впечатлителен, любит новизну. Пользуется всеобщей любовью. Однако, поверхностен, беспечен. Прихотлив. Артистичен. Не умеет добиваться результатов (увлекается, но быстро остывает).

**Пути коррекции:** Поощрять трудолюбие, использовать природный артистизм и склонность к новизне. Желательно исподволь приучать к настойчивости, дисциплине, организованности (например, предлагая оригинальные задания). Рекомендуются помочь организовать время (кружковой работой, участием в экспедициях и т. д.).

**Тип №3 Э: 20-24; Н: 20-24.** Активный, имеет хорошо развитые бойцовские качества. Насмешлив. Стремится общаться со всеми “на равных”. Очень честолюбив. В случае несогласия с позицией более старшего принимает активно противоборствующую позицию. Не выносит безразличия в свой адрес.

**Пути коррекции:** Основная тактика - подчеркнутое уважение. Взаимоотношения следует строить на убеждении, спокойном, доброжелательном тоне общения. При аффективном поведении возможна ироническая реакция. Не следует “выяснять отношения” в момент конфликта. Лучше обсудить проблемы позже в спокойной ситуации. При этом желательно акцентировать внимание на проблеме и на возможности решить ее без особого эмоционального напряжения. Лицам данного типа необходима возможность проявления организаторских способностей, а также реализация энергетического потенциала (спортивные достижения и т. п.).

**Тип №4 Э: 0-4; Н 20-24.** Тип беспокойный, настороженный, неуверенный в себе. Ищет опеки. Необщителен, поэтому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокоранимый. Адаптация идет длительно, поэтому действия замедленны. Не любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто склонен к философии. Легко драматизирует ситуацию.

**Пути коррекции:** Стремится поддержать. Оградить от насмешек. Выделять положительные стороны (вдумчивость, склонность к монотонной деятельности). Подобрать деятельность, не требующую активного общения, строгой временной регламентации, а также не включенную в жесткую систему субординации. Активизировать интерес к окружающим. Исподволь сводить с людьми доброжелательно-энергичными.

**Тип № 5 Э: 0-4; Н: 4-8.** Созерцателен, спокоен. Имеет низкий уровень заинтересованности в реальной жизни, а значит и низкие достижения. Направлен на внутренние выдуманнные или вычитанные коллизии. Послушно-безразличен.

**Пути коррекции:** Остро нуждается в повышении самооценки, это разрушает безразличие и повышает уровень притязаний, а, следовательно, качество работы или учебы. Желательно найти сильные стороны (способности, задатки), чтобы как-то увлечь работой.

**Тип № 6 Э: 0-4; Н: 16-20.** Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Неуверенный, мечтательный. Любит философствовать, не любит многолюдья. Имеет склонность к сомнениям. Мало верит в свои силы. В целом уравновешен. Не склонен паниковать и драматизировать ситуацию. Тревожный. Часто пребывает в нерешительности, склонен к фантазиям.

**Пути коррекции:** Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления (серьезность, воспитанность, чуткость). Можно увлечь идеями (например, помощи кому-то более слабому). Это повысит самооценку, даст повод к более оптимистическому ощущению жизни.

**Тип № 7 Э: 0-4; Н: 8-16.** Человек скромный, активный, направленный на дело. Справедливый, преданный друг. Очень хороший, умелый помощник, но плохой организатор. Застенчив. Предпочитает оставаться в тени. В компаниях, как правило, не состоит. Дружит вдвоем. Взаимоотношениям придает большое значение. Иногда скучновато-морализирующий.

**Пути коррекции:** В деятельности желательно предоставить свободный режим; поощрять, это активизирует инициативу. Постараться раскрепостить, чтобы действовал самостоятельно, а не по указке (по природе подчиняем). Избегать публичной критики. Внушать уверенность в своих силах и правах. Не допускать слепой веры в чей-либо авторитет.

**Тип № 8. Э: 4-8; Н: 0-4.** Человек спокойный, склонный к общению в компаниях. Эстетически одаренный. Скорее созерцатель, чем деятель. Уравновешенный. Безразличный к успехам. Любит жить “как все”. Во взаимоотношениях ровен, но глубоко переживать не умеет. Легко избегает конфликтов.

**Пути коррекции:** Главная задача - активизировать потребность в деятельности. Найти занятие, могущее заинтересовать (скорее это нечто, связанное с художественными проявлениями). Поощрять успехи. Желательно чаще общаться с подростком, обращая внимание на развитие социального интеллекта

**Тип № 9 Э: 8-16; Н: 0-4.** Активный, жизнерадостный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемости дезорганизующим условиям. Склонный к новизне, любознательный. Социальный интеллект развит слабо. Нет умения строить адекватные оценки и самооценки. Часто нет твердых принципиальных установок. Энергичен. Доверчив.

**Пути коррекции:** Режим желателен более жесткий, мобилизующий. Установить доброжелательные отношения, но подросток должен чувствовать, что за ним наблюдают. Стремиться направлять энергию в полезное дело (например, увлечь глобальной идеей достичь чего-то: поступить в ВУЗ и т.п.). Однако, в этом случае необходимо вместе распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки и объемы и жестко контролировать выполнение. Желательно подростка данного типа ввести в состав группы или бригады с сильным лидером и позитивными установками.

**Тип № 10 Э: 16-20 Н: 0-4.** Артистичен. Любит рассказывать. Недостаточно настойчив. Общителен. Неглубок. Уравновешен.

**Пути коррекции:** Поддерживать усилия, направленные на достижение интересных целей (у самого хватает инициативы выбрать какое-то занятие или цель, но не хватает упорства). Поощрять артистизм, но не допускать до клоунства.

**Тип № 11 Э: 20-24 Н: 4-8.** Активный, общительный, благородный, честлюбивый. Легко соглашается на рискованные развлечения. Не всегда разборчив в друзьях, в средствах

достижения цели. Благороден. Часто эгоистичен. Обаятелен. Имеет организаторские склонности.

**Пути коррекции:** Поощрять и развивать организаторские склонности. Может быть лидером, но надо контролировать. Удерживать от зазнайства. Лидерское положение в коллективе легко выправляет разболтанность, лень. Любит быть “на коне”. Можно допускать коллективную критику в случае необходимости.

**Тип № 12 Э; 20-24; Н: 8-16.** Легко подчиняется дисциплине. Обладает чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к искусству, спорту. Активен. Влюбчив. Легко увлекается людьми и событиями. Впечатлителен.

**Пути коррекции:** Лидер по натуре, как эмоционального, так и делового плана. Надо поддерживать лидерские усилия, помогать, направлять в деловом и личностном плане.

**Тип № 13 'Э: 20-24; Н: 16-20.** Сложный тип. Тщеславен. Энергичен. Жизнерадостен. Не имеет, как правило, высокой духовной направленности. Погружен в житейские радости. Во главу угла жизни ставит бытовые потребности. Преклоняется перед престижностью. Всеми силами стремится достичь удачи, успеха, выгоды. Презирает неудачников. Общительный, демонстративный. Жестко выдвигает свои требования.

**Пути коррекции:** Цель старшего - держать подростка “в рамках”, так как тот склонен к зазнайству, подчинению себе окружающих, Действовать лучше спокойно и твердо. Выделять других, подчеркивая положительные личностные качества. Можно предложить роль организатора. При этом требовать выполнения обязанностей. Желательно эстетическое воспитание.

**Тип № 14 Э: 16-20; Н: 20-24.** Властный, мнительный, подозрительный, педантичный. Всегда стремится к первенству. Мелочный. Наслаждается любым превосходством. Язвительно-желчен. Склонен к насмешке над более слабыми. Мстителен, пренебрежителен, деспотичен. Утомляем.

**Пути коррекции:** Нельзя относиться равнодушно. Можно относиться дружелюбно, можно - с иронией. Дать возможность занять лидерское положение, однако, при этом следует выбрать пост, на котором он больше внимания уделял бы бумагам, чем людям. Поощрять волю и упорство. При этом подростку желательно воспитывать в себе позитивное эмоциональное отношение к окружающим и позитивные установки.

**Тип № 15 Э: 8-16; Н: 20-24.** Вечно недовольный, ворчливый, склонный к придирам. Мелочно-требовательный. К язвительности не склонен. Легко обижается по пустякам. Часто хмурый, раздражителен. Завистлив. В делах неуверенный. В отношениях - подчиненный. Перед трудностями пасует. В группе держится в стороне. Злопамятный. Друзей не имеет. Сверстниками командует. Голос тихий, резкий.

**Пути коррекции:** Желательно наладить хотя бы минимальные взаимоотношения. Это легче сделать, основываясь на мнительности данного человека. Можно интересоваться его самочувствием, успехами в доверительной беседе. Поощрять за исполнительность при всем коллективе, что позволит как-то наладить отношения со сверстниками. Лицам такого типа требуют постоянного внимания и индивидуального взаимодействия.

**Тип № 16 Э: 4-8; Н: 20-24.** Высокочувствительный тип, недоверчивый, затаенно-страстный, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, имеет критический ум. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Неуверенный в себе.

**Пути коррекции:** В подходе желательны: оберегающий режим, поощрения, доброжелательность, уважительность. Следует поддерживать справедливые критические суждения, но избегать развития морализирования и критиканства.

**Тип № 17 Э: 16-20; Н: 4-8.** Очень эмоционален. Восторженный, жизнерадостный, общительный, влюбчивый. В контактах - неразборчив, дружески настроен ко всем. Непостоянен, наивен, ребячлив, нежен. Пользуется симпатией окружающих. Фантазер. Не стремится к лидерству, предпочитая интимно-дружеские связи.

**Пути коррекции:** Поддерживать положительный настрой. Желательно развивать эстетические склонности, поддерживать увлечения (поощрять, интересоваться, предлагать

выступить перед группой). Обратить внимание на выработку волевых качеств (настойчивости, уровня притязаний).

**Тип № 18 Э: 4-8; Н: 16-20.** Эмпатичный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно-дружеские контакты. Настроение чаще спокойно-пониженное. Скромный. Застенчивый. Не уверен в себе. Созерцатель. Легко становится настороженным и подозрительным в неблагоприятных условиях.

**Пути коррекции:** Рекомендуются наладить щадяще-развивающий режим. Контролировать исподволь, относиться спокойно-доброжелательно. Помогать в трудных ситуациях, какими в данном случае являются достижение цели, формирование активной позиции, налаживание контактов. Исключить публичное обсуждение, если возможны негативные оценки.

**Тип № 19 Э: 4-8; Н: 4-8.** Спокойный тип. Молчаливый, рассудительный. Замедленно-деятельный, очень последовательный, самостоятельный, независимый, кропотливый. Беспристрастный, скромный, низко-эмоциональный. Иногда отвлечен от реальности.

**Пути коррекции:** У лиц данного типа надо постараться повысить самооценку, развить систему притязаний, раскрыть склонности и способности. Заинтересовать чем-то можно, дав какую-то работу с высокой личной ответственностью (по типу деятельность должна быть больше связана с бумагами, чем с людьми). Лица такого типа нуждаются в советах по разным вопросам, но выраженных в деликатной форме.

**Тип № 20 Э: 16-20; Н: 16-20.** Очень демонстративен, не умеет сопереживать. Эмоционально беден. Любит противопоставлять себя коллективу. Очень напорист в достижении значимых для себя ценностей. Престижен. Часто фальшив. Практичен.

**Пути коррекции:** Режим взаимодействия мягкий, терпимый, чтобы не обострять негативные качества. Вовлечь в спортивные или технические занятия, чтобы подростки могли перевести энергетику в позитивное русло, а потребность в борьбе за первенство в приемлемую форму. Желательно эстетическое воспитание. Вовлекать в позитивные социальные группы с сильным влиятельным лидером.

**Тип № 21 Э: 12-16; Н: 8-12.** Очень энергичен, жизнерадостен. “Любимец публики”. Считается, что лица такого типа счастливы. Действительно, они часто очень одарены, легко учатся, артистичны, малоутомляемы. Однако наличие этих качеств часто имеет негативные результаты. Молодые люди с детства привыкают, что им все доступно. В результате чего не учатся серьезно работать над достижением цели. Легко все бросают, часто прерывают дружбу. Поверхностны. Имеют довольно низкий социальный интеллект.

**Пути коррекции:** Требуют доброжелательно-строгого отношения. В коллективе не стоит выбирать на лидерские должности (лучше часто предлагать разовые поручения организаторского типа). Строго требовать выполнения поручений. Желательно вместе с одноклассниками найти какую-то значимую цель (например, овладеть иностранным языком), разбить на периоды срок исполнения, расписать по времени задачи и контролировать выполнение. Это, с одной стороны, поможет добиться поставленной цели, с другой стороны - приучит к упорядоченной работе.

**Тип № 22 Э: 8-12; Н: 8-12.** Очень пассивно-безразличный. Уверен в себе. В отношении к окружающим жестко-требователен. Злопамятен. Часто проявляет пассивное упрямство. Очень педантичен, мелочен. Рассудителен, хладнокровен. К чужому мнению относится безразлично. Ригиден, предпочитает привычные дела и монотонность быта. Интонации речи маловыразительные. Малоэстетичен.

**Пути коррекции:** Создать у человека ощущение, что он интересен преподавателю. Следует интересоваться мелочами быта, самочувствия. Среди общественных поручений желательно выбрать что-то, требующее аккуратного исполнения (ведение журнала или табеля, учет чего-то и т.п.). Хвалить за исполнительность. Помогать в выборе занятий (желательно индивидуальные).

**Тип № 23 Э: 16-20; Н: 8-12.** Общительный, активный, инициативен, увлекающийся. При этом умеет управлять собой. Умеет добиваться намеченной цели. Честолюбив. Любит

лидировать и умеет быть организатором. Пользуется доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий, эстетичен, ровно оживлен.

**Пути коррекции:** Создать возможность лидерства. Помогать в решении групповых и индивидуальных задач, следить за тем, чтобы нагрузка (учебная, производственная и общественная) была в разумных пределах.

**Тип № 24 Э: 12-16. Н: 4-8.** Активный, уравновешенный тип. Энергичен. Среднеобщителен. Привязчив к немногочисленным друзьям. Упорядочен. Умеет ставить перед собой задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству. Иногда обидчив.

**Пути коррекции:** Предпочитает спокойное доверительное отношение окружающих. Желательно отлаживание четких деловых контактов.

**Тип № 25 Э: 8-12; Н: 4-8.** Активен, иногда взрывчатый, иногда беспечно-веселый. Часто спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указке. Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен. Склонен к монотонной кропотливой работе.

**Пути коррекции:** Желательно спокойно-деловое отношение. Находить и рекомендовать лучше индивидуальные занятия. Хорошо справляются с административной работой.

**Тип № 26 Э: 4-8; Н: 8-12.** Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив. Целеустремлен. Имеет твердые принципы. Временами обидчив.

**Пути коррекции:** Любят доверительные отношения, спокойный темп работы. Не склонны к панибратству. Желательно поощрять при классе (группе) за аккуратность, исполнительность. Работать над повышением уверенности в своих силах.

**Тип № 27 Э: 4-8; Н: 12-16.** Уравновешенно-меланхоличный. Тонко чувствительный. Привязчивый; ценит доверительно-интимные отношения, спокойный. Ценит юмор. В целом - оптимист. Иногда паникует, иногда впадает в депрессии. Однако, чаще спокойно-задумчив.

**Пути коррекции:** Создать обстановку активно-спокойной деятельности. Желательно избежать жесткой регламентации. Рекомендовать эстетические и литературные занятия.

**Тип № 28 Э: 8-12; Н: 16-20.** Меланхоличный, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей. Необидчив, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросов, но зависим от близких в эмоциональной жизни.

**Пути коррекции:** Рекомендуются направлять усилия на повышение самооценки, укреплять уверенность в себе.

**Тип № 29 Э: 12-16; Н: 16-20.** Жестко требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, общителен, настроение чаще боевитое. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен.

**Пути коррекции:** Взаимоотношения строить на основе уважения, высокой требовательности. Можно посмеиваться над недостатками, если подросток заносчив.

**Тип № 30 Э: 16-20; Н: 12-16.** Гордый, стремится к первенству, злопамятен. Стремится к лидерству во всем. Энергичен, упорен. Спокойный, расчетливый. Любит риск, непреклонный в достижениях. Не лишен артистизма, хотя и суховат.

**Пути коррекции:** Не допускать зазнайства. Поддерживать в позитивных усилиях. Помогать в лидерстве, не допускать командный стиль отношений. Нейтрализовать озлобленность. Развивать социальный интеллект.

**Тип № 31 Э: 8-12; Н: 12-16.** Застенчив, независтлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. С близкими людьми проявляет наблюдательность, чувство юмора. Склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегает ситуации риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быстрым решениям. Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя.

**Пути коррекции:** Обеспечить спокойную доброжелательную обстановку. Стараться вовлекать в активное решение деловых вопросов. Поощрять социальную активность, вовлекать в участие в каких-либо мероприятиях (семинарах, конференциях и т. п.).

**Тип № 32 Э: 12-16; Н: 12-16.** Честолюбив, неудачи не снижают уверенности в себе. Заносчив. Злопамятен. Энергичен. Упорен. Целеустремлен. Склонен к конфликтности. Не уступает, даже если не прав. Мук совести не испытывает. В общении не склонен к соперничеству. Ценит только информативность. Эмоционально ограниченный тип.

**Пути коррекции:** Не поддерживать в конфликтных ситуациях. Воздействовать через честолюбие. Отношения поддерживать ровные, пытаюсь исподволь развивать социальный интеллект.

## **2.5. Методика исследования темперамента (Опросник структуры темперамента В.М. Русалова)**

Опросник предназначен для диагностики предметно-деятельностного и коммуникативного аспектов темперамента.

*Инструкция.* Вам предлагается ответить на 150 вопросов, направленных на выяснение Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить самые типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет Вам на ум. Отвечайте быстро и точно. Помните, что нет «плохих» и «хороших» ответов. Поставьте «крестик» или «галочку» в той графе, которая соответствует утверждению, наиболее правильно описывающему Ваше поведение:

- 1 - не характерно
- 2 - мало характерно
- 3 - довольно характерно
- 4 - характерно

### **Опросник**

1. Я часто испытываю потребность в движении.
2. Я не ищу новых решений известных проблем.
3. Я постоянно хочу приобретать новые знания.
4. В свободное время я с удовольствием занимаюсь физическим трудом.
5. Я быстро считаю «в уме».
6. Я сильно переживаю, когда сдаю экзамен менее успешно, чем ожидал (а).
7. Я предпочитаю уединение большой компании.
8. Мне легко одновременно выполнять несколько дел, например, смотреть телевизор и читать.
9. Мне легко выполнять умственную работу, требующую длительного внимания.
10. Я переживаю, когда выполняю задание не так, как следовало бы.
11. Я - легок(ка) на подъем.
12. Я огорчаюсь, когда обнаруживаю свои ошибки при выполнении интеллектуальной работы.
13. Я легко переключаюсь с одного дела на другое, занимаясь ручной работой.
14. Я быстро решаю арифметические задачи.
15. Я без труда включаюсь в разговор.
16. Я - подвижный человек.
17. Я устаю от длительной умственной работы.
18. Я легко переключаюсь с решения одной проблемы на другую.
19. Я предпочитаю быструю ходьбу.
20. Моя речь медленна и нетороплива.
21. Я часто высказываю свое мнение, не подумав.
22. Я огорчаюсь, если мне не удастся что-то смастерить самому(ой).
23. Я люблю интеллектуальные игры, в которых требуется быстрое принятие решения.
24. Я испытываю неудобство из-за того, что у меня плохой почерк.
25. Я часто испытываю опасение от того, что могу не справиться с работой, требующей умственного напряжения.

26. Я - ранимый человек.
27. Я неохотно выполняю срочную умственную работу.
28. Я часто не могу заснуть от того, что мне не удается найти решение какой-либо проблемы.
29. Я всегда выполняю свои обещания независимо от того, удобно мне это или нет.
30. Я огорчаюсь, поспорив с друзьями.
31. У меня портится настроение, когда я долго не могу решить какую-либо проблему.
32. Мне легко заниматься физическим трудом длительное время.
33. Я чувствовал(а) бы себя дискомфортно, если бы на длительное время был(а) бы лишен(а) возможности общения с людьми.
34. Я никогда не опаздывал(а) на свидание или на работу.
35. У меня много друзей и знакомых.
36. Я регулярно читаю о новых достижениях науки и техники.
37. Я сильно волнуюсь перед предстоящим экзаменом.
38. Обычно мои мысли текут неторопливо.
39. Мне нравится мастерить вещи своими руками.
40. Я успешно выполняю работу, требующую тонких и скоординированных движений.
41. Мне легко готовиться к нескольким экзаменам одновременно.
42. Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
43. Моя речь часто опережает мои мысли.
44. Я склонен(на) преувеличивать свои неудачи, связанные с умственной деятельностью.
45. Я люблю участвовать в спортивных играх, требующих быстрых движений.
46. Во время беседы мои мысли часто перескакивают с одной темы на другую.
47. Мне легко было бы сдать два экзамена в один день.
48. Я чувствую в себе избыток интеллектуальной энергии.
49. Мне нравятся игры, требующие быстроты и ловкости движений.
50. Мне трудно говорить быстро.
51. Мне легко завязывать знакомства первым.
52. Я испытываю досаду, когда у меня не хватает ловкости для участия в спортивных играх на отдыхе.
53. Я быстро думаю, находясь в любой ситуации.
54. Работа, требующая полной отдачи умственных сил, отталкивает меня.
55. Я огорчаюсь от того, что пишу медленно и иногда не успеваю записывать необходимую информацию.
56. Я переживаю, когда меня не понимают в разговоре.
57. Я говорю свободно, без запинок.
58. Я охотно выполняю физическую работу.
59. Мне легко выполнять одновременно несколько заданий, требующих умственного напряжения.
60. Я предпочитаю заниматься работой, не требующей большой физической нагрузки.
61. Я сильно волнуюсь во время экзамена.
62. Мне требуется много времени, чтобы разобраться в той или иной проблеме.
63. Как правило, я не вступаю в общение с малознакомыми людьми.
64. Я легко обучаюсь ремеслу (рукоделию).
65. Мне нравятся задачи на «смекалку».
66. Я предпочитаю однообразную физическую работу.
67. Нередко я конфликтую с друзьями из-за того, что говорю, не подумав.
68. Я предпочитаю постоянно находиться среди людей.
69. Я пишу быстро.
70. Я быстро устаю от физической работы.

71. Я - разговорчивый человек.
72. Иногда я преувеличиваю негативное отношение к себе со стороны своих близких.
73. У меня часто портится настроение из-за того, что сделанная мною вещь оказывается не совсем удачной.
74. Я легко обижаюсь, если мне указывают на мои недостатки.
75. Во время физической работы я часто делаю перерывы для отдыха.
76. Мне нравится разнообразный ручной труд.
77. Мне легко внести оживление в компанию.
78. Я испытываю тревогу, переходя улицу перед движущимся транспортом.
79. Мне легко провести прямую линию от руки (без линейки).
80. Я могу, не раздумывая, задать вопрос незнакомому человеку.
81. Меня раздражает быстрая речь собеседника.
82. Я с удовольствием выполняю умственную работу.
83. Я считаю свои движения медленными и неторопливыми.
84. Многие считают меня физически сильным.
85. Когда я оживленно рассказываю о чем-то, я прибегаю к мимике и жестам.
86. У меня бывают мысли, которые мне не хотелось бы сообщать окружающим.
87. Для подготовки к экзаменам я трачу времени меньше, чем другие.
88. В моей речи много длительных пауз.
89. Меня огорчает то, что я физически менее развит(а), чем хотелось бы.
90. Я сильно волнуюсь перед ответственным разговором.
91. Я устаю, когда приходится долго говорить.
92. Я чувствую в себе избыток физических сил.
93. Движения моих рук быстры и стремительны.
94. Я свободно чувствую себя в большой компании.
95. Мне нравятся задачи, требующие постоянного переключения внимания.
96. Я предпочитаю задания, не связанные с большой умственной нагрузкой.
97. Я предпочитаю решить задачу до конца, прежде чем взяться за другую.
98. Даже находясь в тесном кругу друзей, я остаюсь молчаливым.
99. В работе по хозяйству я легко переключаюсь с одного дела на другое.
100. Я считаю себя мастером на все руки.
101. Я легко высказываю свои мысли в присутствии незнакомых людей.
102. Я довольно быстро выполняю физическую работу.
103. Меня огорчают незначительные ошибки, допущенные при решении какой-либо задачи.
104. Я быстро читаю вслух.
105. Я переживаю из-за того, что у меня нет достаточно выраженных способностей для овладения интересующим меня ремеслом.
106. Я основательно планирую предстоящую умственную работу, чтобы избежать возможных ошибок.
107. Я не отличаюсь оригинальностью в решении задач.
108. Меня огорчает, что я недостаточно хорошо владею ремеслом (рукоделием).
109. Я сильно волнуюсь, когда мне приходится выяснять отношения с друзьями.
110. Я нуждаюсь в людях, которые меня ободряют и утешают.
111. Я стараюсь избегать тяжелой физической работы.
112. В свободное время меня тянет пообщаться с людьми.
113. Я предпочитаю подумать, взвесить, и лишь потом высказаться.
114. На вечеринках и в компаниях» держусь обособленно.
115. Я без особого труда смог(ла) бы начертить сложную геометрическую фигуру.
116. В компании я обычно начинаю разговор первым.
117. Я легко воспринимаю быструю речь.
118. У меня медленные движения, когда я что-нибудь мастерю.

119. Я быстро решаю головоломки.
120. Длительная подготовка к экзаменам утомляет меня.
121. Я иногда сплетничаю.
122. Я предпочитаю выполнять физическую работу в быстром темпе.
123. Мне нравится быстро говорить.
124. Когда я выполняю работу, требующую тонкой координации движений, я испытываю некоторое волнение.
125. Я люблю бывать в больших компаниях.
126. Я не стараюсь избегать конфликтов.
127. Я способен(а) выполнять длительную физическую работу без утомления.
128. Мне приятны быстрые движения.
129. Я люблю уединение.
130. Мне легко настроиться на выполнение нового задания.
131. Мне с трудом удалось бы сделать нужную вещь своими руками.
132. Я считаю себя физически сильным человеком.
133. Я предпочитаю работу, не требующую отдачи интеллектуальных сил.
134. Мне трудно удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи.
135. Я с легкостью могу обратиться с просьбой к другому человеку.
136. Мне нравится работа, не требующая быстрых движений.
137. Я предпочитаю медленный, спокойный разговор.
138. Я испытываю чувство обиды от того, что окружающие меня люди, как мне кажется, обходятся со мной хуже, чем следовало бы.
139. Умственная работа для меня более привлекательна, чем физическая.
140. Обычно я дочитываю книгу до конца, прежде чем взяться за новую.
141. В ручном труде меня раздражают малейшие неполадки.
142. Я обычно медленно выполняю интеллектуальные задания.
143. Я люблю много читать.
144. Когда я что-то мастерю, я обращаю внимание даже на незначительные погрешности.
145. Многие считают, что я - довольно сообразительный человек.
146. В разговоре я легко обижаюсь по пустякам.
147. Приступая к решению даже несложной задачи, я испытываю чувство неуверенности.
148. При общении с людьми я часто чувствую себя неуверенно.
149. Я легко пересматриваю свои решения и принимаю новые.
150. Среди моих знакомых есть люди, которые мне явно не нравятся

**Обработка результатов.** Перед обработкой необходимо убедиться, что ответы даны на все вопросы. Для подсчета баллов по той или иной шкале используются ключи. Вначале необходимо перекодировать некоторые ответы, указанные в ключе для данной шкалы. Подсчет баллов производится путем суммирования всех баллов по данной шкале.

Необходимо помнить, что испытуемые, имеющие по контрольной шкале 18 баллов и больше, из дальнейшей обработки исключаются, как не способные, в силу чрезмерной социальной желательности адекватно оценивать свое поведение.

#### Ключ к тесту

Шкалы	Пункты
Эргичность психомоторная (ЭРМ)	1, 4, 32, 58, 60*, 70*, 75*, 84, 92, 111*, 127, 132.
Эргичность интеллектуальная (ЭРИ)	3, 9, 17*, 36, 48, 54*, 82, 96*, 120*, 133*, 139, 143.
Эргичность коммуникативная (ЭРК)	7*, 33, 35, 63*, 68, 77, 94, 98*, 112, 114*, 125,

	129*.
Пластичность психомоторная (ПМ)	11, 13, 39, 40, 64, 66*, 76, 79, 99, 100, 115, 131*.
Пластичность интеллектуальная (ПИ)	2*, 8, 18, 41, 47, 59, 95, 97*, 107*, 130, 140*, 149.
Пластичность коммуникативная (ПК)	15, 21, 43, 46, 51, 67, 80, 101, 113*, 116, 134, 135.
Скорость психомоторная (СМ)	16, 19, 45, 49, 69, 83*, 93, 102, 118*, 122, 128, 136*.
Скорость интеллектуальная (СИ)	5, 14, 23, 27*, 38*, 53, 62*, 65, 87, 119, 142*, 145.
Скорость коммуникативная (СК)	20*, 50*, 57, 71, 81*, 85, 88*, 91*, 104, 117, 123, 137*.
Эмоциональность психомоторная (ЭМ)	22, 24, 52, 55, 73, 78, 89, 105, 108, 124, 141, 144.
Эмоциональность интеллектуальная (ЭИ)	6, 10, 12, 25, 28, 31, 37, 44, 61, 103, 106, 147.
Эмоциональность коммуникативная (ЭК)	26, 30, 56, 72, 74, 90, 109, 110, 126, 138, 146, 148.
Контрольная шкала (КШ)	29, 34, 42*, 86*, 121*, 150*

**Примечание:** звездочкой (\*) отмечены пункты, требующие перекодирования (1 = 4)(2 = 3)(3 = 2)(4 = 1).

### Интерпретация результатов

#### Психомоторная сфера

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35-48 баллов)
<b>Эргичность (ЭРМ)</b>		
Узкая сфера психомоторной деятельности, низкий мышечный тонус, нежелание физического напряжения, низкая вовлеченность в процесс деятельности, избегание работы, двигательная пассивность.	Нормальный мышечный тонус, обычная двигательная активность; средневыраженное стремление к физическому напряжению, средняя мышечная работоспособность.	Высокая потребность в движении, «широкая» сфера психомоторной активности, жажда психомоторной деятельности, постоянное стремление к физическому труду, избыток физических сил, высокая мышечная работоспособность.
<b>Пластичность (ПМ)</b>		
Повышенная склонность к монотонной физической работе, боязнь, избегание разнообразных форм ручного труда, стремление к шаблонным способам физической деятельности, вязкость движений.	Типичная для человека гибкость при переключении с одной физической работы на другую, средневыраженная склонность к разнообразным формам двигательной активности и различным видам ручного труда.	Высокая гибкость при переключении с одних форм двигательной активности на другие, высокое стремление к разнообразным способам физической деятельности, плавность движений.
<b>Скорость (СМ)</b>		
Заторможенность психомоторики, низкая скорость двигательных	Средняя скорость моторно-двигательных операций.	Высокий темп психомоторного поведения, высокая скорость в

операций при выполнении ручного труда.		различных видах двигательной активности.
<b>Эмоциональность (ЭМ)</b>		
Низкая чувствительность (безразличие) к расхождению между задуманным моторным действием и реальным результатом этого действия; ощущение спокойствия, уверенности в себе при выполнении физической работы, отсутствие беспокойства в случае невыполнения или плохого выполнения физической работы.	Средневыраженная чувствительность к неудачам в ручном труде, возможному несовпадению задуманного и реального моторного действия; обычная интенсивность эмоционального переживания в случае неудач в физической работе.	Высокая чувствительность (сильное эмоциональное переживание) по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатом ручного труда, постоянное ощущение неполноценности продукта физической работы.

### Интеллектуальная сфера

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35-48 баллов)
<b>Эргичность (ЭРИ)</b>		
Низкий уровень интеллектуальных возможностей, нежелание умственного напряжения, низкая вовлеченность в процесс, связанный с умственной деятельностью, узкий круг интеллектуальных интересов.	Средний уровень интеллектуальных возможностей, средневыраженное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением.	Высокий уровень интеллектуальных возможностей, высокий уровень способности к обучению, постоянное стремление к деятельности, связанной с умственным напряжением, легкость умственного побуждения.
<b>Пластичность (ПИ)</b>		
Вязкость мышления, стереотипный подход к решению проблем, ригидность в решении абстрактных задач.	Нормальная гибкость мышления, средняя выраженность стремления к разнообразным формам интеллектуальной деятельности.	Высокая гибкость мышления, легкий переход с одних форм мышления на другие, постоянное стремление к разнообразию форм интеллектуальной деятельности, творческий подход к решению проблем.
<b>Скорость (СИ)</b>		
Низкая скорость умственных процессов, замедленность выполнения операций при осуществлении интеллектуальной деятельности.	Средняя скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности.	Высокая скорость умственных процессов при осуществлении интеллектуальной деятельности.

### Коммуникативная сфера

Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 балла)	Высокие значения (35-48 баллов)
<b>Эргичность (ЭРК)</b>		
Низкая потребность в общении,	Нормальная потребность в	Высокая потребность в

социальная пассивность, «узкий» круг контактов, уход от социальных мероприятий замкнутость.	общении, «средний» круг контактов, средневыраженное стремление к установлению новых знакомств, средняя степень общительности.	общении, широкий круг контактов, тяга к людям, легкость в установлении социальных связей, стремление к лидерству.
<b>Пластичность (ПК)</b>		
Низкий уровень готовности к вступлению в новые социальные контакты, тщательное продумывание своих поступков в процессе социального взаимодействия, стремление к поддержанию однообразных контактов, ограниченный набор коммуникативных программ.	Нормальная готовность к общению, типичное для среднего человека стремление к новым социальным контактам.	Легкость вступления в новые социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, импульсивность в общении, широкий набор коммуникативных программ.
<b>Скорость (СК)</b>		
Низкая речевая активность, медленная вербализация, речевая заторможенность.	Обычная скорость речевой активности и вербализации.	Легкая и плавная речь, быстрая вербализация, высокая скорость речевой активности.
<b>Эмоциональность (ЭК)</b>		
Низкая чувствительность к, неудачам в общении, ощущение радости и уверенности в себе в процессе взаимодействия с другими людьми.	Среднеинтенсивное эмоциональное переживание в случае неудач в общении, типичная для человека чувствительность к оттенкам межличностных отношений; средневыраженная радость и уверенность в себе в процессе социального взаимодействия.	Высокая чувствительность (ранимость) в случае неудач в общении, ощущение постоянного беспокойства в процессе социального взаимодействия; неуверенность, раздражительность в ситуации общения.

### **Контрольная шкала (Кш)**

Контрольная шкала варьируется от 6 до 24 баллов. При значениях от 6 до 17 баллов испытуемые характеризуются более или менее адекватным восприятием своего поведения. Испытуемые с высокими значениями по данной шкале (18-24 балла) из обработки исключаются, поскольку у них наблюдается явно неадекватная оценка поведения. В своих ответах они стремятся выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

### **Индексы и типы**

Для решения ряда научных и научно-практических задач необходимо учитывать не только значение того или иного отдельного формально-динамического свойства, но и индексы и темпераментальные типы, отражающие различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности. Исходя из содержания корреляционных и факторных связей между шкалами ОФДСИ, предложены следующие 6 наиболее важных индексов формально-динамических свойств человека.

### **Индексы активности**

**1. Индекс психомоторной активности (ИПА)** равен сумме баллов активностных шкал в психомоторной сфере.

$$\text{ИПА} = \text{ЭРМ} + \text{ПМ} + \text{СМ}$$

ИПА варьирует от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. от 78 до 102.

**2. Индекс интеллектуальной активности (ИИА)** равен сумме баллов активностных шкал в интеллектуальной сфере.

$$\text{ИИА} = \text{ЭРИ} + \text{ПИ} + \text{СИ}$$

ИИА варьирует от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. от 78 до 102. **3. Индекс коммуникативной активности (ИКА)** равен сумме баллов активностных шкал в коммуникативной сфере.

$$\text{ИКА} = \text{ЭРК} + \text{ПК} + \text{СК}$$

ИКА варьирует от 36 до 144. Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. от 78 до 102.

**4. Индекс общей активности (ИОА)** равен сумме баллов всех активностных шкал во всех трех сферах.

$$\text{ИОА} = \text{ИПА} + \text{ИИА} + \text{ИКА}$$

ИОА варьирует от 108 до 432. Среднее значение (норма) равно 180 +/- 36, т.е. от 234 до 306.

**5. Индекс общей эмоциональности (ИОЭ)** равен сумме всех эмоциональных шкал в трех сферах.

$$\text{ИОЭ} = \text{ЭМ} + \text{ЭИ} + \text{ЭК}$$

Среднее значение (норма) равно 90 +/- 12, т.е. от 78 до 102.

**6. Индекс общей адаптивности (ИОАД)** равен разнице баллов между индексом общей активности и индексом общей эмоциональности.

$$\text{ИОАД} = \text{ИОА} - \text{ИОЭ}$$

Индекс варьирует в пределах от -36 до 432. Среднее значение (норма) равно 180 +/- 48.

На основании вышеприведенных индексов, можно выделить довольно большое количество вариантов темперамента, в настоящее время можно говорить о возможных 9 наиболее типичных вариантах (типах) формально-динамических свойств.

### Дифференциальные типы

Для вычисления дифференциального типа темпераментального типа в определенной сфере поведения необходимо на оси ординат отложить значение индекса активности в данной сфере, а на оси абсцисс значение соответствующей эмоциональной шкалы.

- **Тип 1.** Если значения по обеим шкалам выше нормы, т.е. активность выше 102, а эмоциональность выше 34, данный испытуемый относится к категории «холерик» в соответствующей сфере.
- **Тип 2.** Если значения по обеим шкалам меньше нормы, т.е. активность меньше 70, а эмоциональность - меньше 26, то данный испытуемый - «флегматик».
- **Тип 3.** Если у данного испытуемого активность выше нормы (т.е. выше 102), а эмоциональность - ниже нормы (т.е. ниже 26), то этот испытуемый - «сангвиник».
- **Тип 4.** Если активность меньше нормы (т.е. меньше 78), а эмоциональность больше нормы, т.е. (больше 34), то испытуемый - «меланхолик» в соответствующей сфере.
- **Тип 5.** Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале активности, а по шкале эмоциональности его значения ниже нормы (т.е. меньше 26), данный испытуемый принадлежит к «смешанному низкоэмоциональному» типу.
- **Тип 6.** Если испытуемый имеет «нормальное» значение по шкале активности, а по шкале эмоциональности его значения выше нормы (т.е. больше 34), данный испытуемый принадлежит к «смешанному высокоэмоциональному» типу.
- **Тип 7.** Если испытуемый по шкале активности имеет значение выше нормы (т.е. выше 102), а по шкале эмоциональности его значения находятся в

пределах нормы, то данный испытуемый принадлежит к «смешанному высокоактивному» типу.

- **Тип 8.** Если испытуемый по шкале активности имеет значение ниже нормы, а по шкале эмоциональности его значения находятся в пределах нормы, то данный испытуемый принадлежит к «смешанному низкоактивному» типу.
- **Тип 9.** Если значения и активности и эмоциональности находятся в пределах нормы, то испытуемый принадлежит к «неопределенному» типу.

### Общий тип темперамента

Вычисления общего типа проводятся аналогично вычислению дифференциального типа. Для этого на оси ординат отложить значения **ИОА** (индекса общей активности), а на оси абсцисс значение индекса **ИОЭ** (индекса общей эмоциональности). Названия типов те же, что и в случае дифференциальных типов.

Если оба значения выше нормы - «холерик», если оба значения меньше нормы - «флегматик». Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по шкале общей эмоциональности ниже нормы - «сангвиник». Если общая активность ниже нормы, а общая эмоциональность выше нормы - «меланхолик». Если оба значения в пределах нормы - «неопределенный» тип. Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности выше нормы, то - «смешанный высокоэмоциональный» тип. Если по активности значение в пределах нормы, а по общей эмоциональности ниже нормы, то - «смешанный низкоэмоциональный» тип. Если по шкале общей активности значение выше нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то - «смешанный высокоактивный» тип. Если по шкале общей активности значение ниже нормы, а по общей эмоциональности в пределах нормы, то - «смешанный низкоактивный» тип.

### 2.6. Самодиагностика темперамента

Заполните психологический «паспорт» темперамента, отвечая как вы ведете себя обычно, а не в крайних случаях. Для этого отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, на которые вы отвечаете положительно.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ «ПАСПОРТ» ТЕМПЕРАМЕНТА.

ХОЛЕРИК:		САНГВИНИК:	
1.	неусидчив, суетлив	1.	весел и жизнерадостен
2.	невывержан, вспыльчив	2.	энергичен и деловит
3.	резок, прямолинеен в отношениях с людьми	3.	часто не доводишь начатое дело до конца
4.	решителен и инициативен	4.	склонен переоценивать себя
5.	упрям	5.	способен быстро схватывать новое
6.	находчив в споре	6.	неустойчивы в интересах и отношениях
7.	работаешь руками	7.	легко переживаете неудачи и неприятности
8.	склонен к риску	8.	легко приспосабливаешься к разным обстоятельствам
9.	нетерпелив	9.	с увлечением берешься за новое дело
10.	незлопамятен и необидчив	10.	быстро остываешь, если дело более не интересует
11.	обладаешь быстрой, страстной, сбивчивой интонацией речью	11.	быстро включаешься в работу
12.	неуравновешен	12.	тяготишься однообразием, кропотливой работой
13.	агрессивный забияка	13.	общителен и отзывчив, нет скованности с новыми для тебя людьми
14.	нетерпим к недостаткам		
15.	обладаешь выразительной мимикой		
16.	способен быстро действовать и решать		
17.	неустанно стремишься к новому		
18.	обладаешь резкими порывистыми		

<p>движениями</p> <p>19. настойчив в достижении поставленной цели</p> <p>20. склонен к резким сменам настроения</p>	<p>14. вынослив и работоспособен</p> <p>15. обладаешь громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живой мимикой и жестами</p> <p>16. сохраняешь самообладание с сложной неожиданной обстановке</p> <p>17. всегда бодрое настроение</p> <p>18. быстро засыпаешь и пробуждаешься</p> <p>19. часто не собран, проявляешь поспешность в решениях</p> <p>склонен отвлекаться</p>
---	--

<p><b>ФЛЕГМАТИК:</b></p> <p>1. спокоен и хладнокровен</p> <p>2. последователен и обстоятелен в делах</p> <p>3. умеешь ждать</p> <p>4. осторожен и рассудителен</p> <p>5. молчалив и не любишь попусту болтать</p> <p>6. речь спокойна и равномерна, с остановками, без ярких эмоций, жестикуляции и мимики</p> <p>7. сдержан и терпелив</p> <p>8. доводишь начатое дело до конца</p> <p>9. не растрчиваешь попусту сил</p> <p>10. строго придерживаешься выработанного распорядка жизни</p> <p>11. легко сдерживаешь порывы</p> <p>12. мало восприимчив к одобрению и порицанию</p> <p>13. незлобив, проявляешь снисходительное отношение к колкостям в свой адрес</p> <p>14. постоянен в своих отношениях и интересах</p> <p>15. медленно включаешься в работу, медленно переключаешься с одного дела на другое</p> <p>16. ровен в отношениях со всеми</p> <p>17. любишь порядок и аккуратность</p> <p>18. с трудом приспосабливаешься к новой обстановке</p> <p>19. обладаешь выдержкой</p>	<p><b>МЕЛАНХОЛИК:</b></p> <p>1. стеснителен и застенчив</p> <p>2. теряешься в новой обстановке</p> <p>3. затрудняешься установить контакт с незнакомыми людьми</p> <p>4. не веришь в свои силы</p> <p>5. легко переносишь одиночество</p> <p>6. чувствуешь подавленность и растерянность при неудачах</p> <p>7. склонен уходить в себя</p> <p>8. быстро утомляешься</p> <p>9. речь слабая, тихая, иногда снижается до шепота</p> <p>10. невольно приспосабливаешься к характеру собеседника</p> <p>11. чрезвычайно восприимчив к одобрению и критике</p> <p>12. предъявляешь высокие требования к себе и окружающим</p> <p>13. склонен к подозрительности, мнительности</p> <p>14. болезненно чувствителен и легко раним</p> <p>15. чрезмерно обидчив</p> <p>16. скрытен и необщителен, не делишься с другими своими мыслями</p> <p>17. малоактивен и робок</p> <p>18. безропотно покорен</p> <p>19. стремишься вызвать сочувствие и помощь у окружающих</p> <p>20. впечатлителен до слезливости, тебя легко можно расстроить</p>
---	---

### ОЦЕНКА ТЕСТА

Если число положительных ответов составляет:

40% и выше, данный тип темперамента у вас доминирует 30-39% — качества данного типа выражены достаточно ярко 20-29% — качества данного типа выражены средне 10 – 19 % — качества данного типа выражены в малой степени

Формула темперамента:  $\Phi_T = \%X + \%C + \%Ф + \%M$

$(\Phi_T) = X(AX/A * 100\%) + C(AC/A * 100\%) + \Phi(A\Phi/A * 100\%) + M(AM/A * 100\%)$

ГДЕ:

X – холерический темперамент AX – число плюсов в «паспорте» холерика

C – сангвинический темперамент AC - число плюсов в «паспорте» сангвиника

Ф – флегматический темперамент АФ – число плюсов в «паспорте» флегматика

M – меланхолический темперамент AM - число плюсов в «паспорте» меланхолика

A – общее число плюсов по всем типам

### **Интерпретация типов.**

**ХОЛЕРИК.** Это чувствительный, но беспокойный человек. Несколько агрессивный. Часто меняет настроение. Непостоянен в чувствах и отношениях. Зачастую действует порывисто и импульсивно. Активен, беспечен, вспыльчив. Оптимист по жизни.

**САНГВИНИК.** Жизнерадостный и общительный. Легко идет на контакт, заводит разговор. В компании чувствует себя непринужденно. Не склонен к беспокойству (но не беспечен как холерик). Часто стремится к лидерству.

**ФЛЕГМАТИК.** Это осмотрительный и рассудительный тип личности. Мирнолюбивый. Такой человек внушает доверие. Надежный и ровный в отношениях, но управляемый. Практически всегда уравновешенный.

**МЕЛАНХОЛИК.** Тревожная и легко расстраиваемая личность. Пессимистичен. Держится настороженно. Несколько подавлен. Тихий, ранимый. Склонен к рассуждениям. Часто одержимый какой-либо тайной.

## **2.7. Тест «Формула темперамента» (А.Белов)**

Отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, которые для вас обычны, повседневны.

### ***Итак, если вы:***

неусидчивы, суетливы;

невыдержанны, вспыльчивы;

нетерпеливы;

резки и прямолинейны в отношениях с людьми;

решительны и инициативны;

упрямы;

находчивы в споре;

работаете рывками;

склонны к риску;

незлопамятны;

обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;

неуравновешенны и склонны к горячности;

агрессивный забияка;

нетерпимы к недостаткам;

обладаете выразительной мимикой;

способны быстро действовать и решать;

неустанно стремитесь к новому;

обладаете резкими порывистыми движениями;

настойчивы в достижении поставленной цели;

склонны к резким сменам настроения – ***то вы чистый холерик.***

### ***Если вы:***

веселы и жизнерадостны;

энергичны и деловиты;

часто не доводите начатое дело до конца;

склонны переоценивать себя;  
способны быстро схватывать новое;  
неустойчивы в интересах и склонностях;  
легко переживаете неудачи и неприятности;  
легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;  
с увлечением беретесь за любое новое дело;  
быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;  
быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;

тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;  
общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;  
выносливы и работоспособны;  
обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;  
сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;  
обладаете всегда бодрым настроением;  
быстро засыпаете и пробуждаетесь;  
часто не собраны, проявляете поспешность в решениях;  
склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться – **то вы, конечно же, сангвиник.**

**Если вы:**

спокойны и хладнокровны;  
последовательны и обстоятельны в делах;  
осторожны и рассудительны;  
умеете ждать;  
молчаливы и не любите попусту болтать;  
обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;  
сдержаны и терпеливы;  
доводите начатое дело до конца;  
не растрчиваете попусту сил;  
придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе;  
легко сдерживаете порывы;  
маловосприимчивы к одобрению и порицанию;  
незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;  
постоянны в своих отношениях и интересах;  
медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое;  
ровны в отношениях со всеми;  
любите аккуратность и порядок во всем;  
с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;  
обладаете выдержкой;  
несколько медлительны – **то вы, без сомнения, флегматик.**

**Если вы:**

стеснительны и застенчивы;  
теряетесь в новой обстановке;  
затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми;  
не верите в свои силы;  
легко переносите одиночество;  
чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;  
склонны уходить в себя;  
быстро утомляетесь;  
обладаете тихой речью;

невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника;  
 впечатлительны до слезливости;  
 чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;  
 предъявляете высокие требования к себе и окружающим;  
 склонны к подозрительности, мнительности;  
 болезненно чувствительны и легко ранимы;  
 чрезмерно обидчивы;  
 скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;  
 малоактивны и робки;  
 уступчивы, покорны;  
 стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих – *то вы меланхолик.*

**Обработка результатов.** 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 положительных ответов 6 – 10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени.

А теперь определите формулу темперамента:

$$\Phi T = \left( \frac{XAX}{A} 100\% \right) + \left( \frac{CAC}{A} 100\% \right) + \left( \frac{\Phi A\Phi}{A} 100\% \right) + \left( \frac{MAM}{A} 100\% \right)$$

где:

Фт – формула темперамента,

X – холерический темперамент,

C – сангвинический темперамент,

Ф – флегматический темперамент,

M – меланхолический темперамент,

A – общее число плюсов по всем типам,

Ax – число плюсов в «паспорте холерика»,

AФ – число плюсов в «паспорте флегматика»,

Ac – число плюсов в «паспорте сангвиника»,

Am – число плюсов в «паспорте меланхолика».

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

$$\Phi T = 35\% X + 30\% C + 14\% \Phi + 21\% M$$

Это значит, что данный темперамент на 35 % холерический, на 30 % сангвинический, на 14 % флегматичный, на 21 % меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30 – 39 % – то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20 – 29 %, то качества данного типа выражены средне, если 10 – 19 %, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

## РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТА ПЕРЕЖИВАНИЯ

### 3.1. Переживания как фактор собственного развития

Современные исследования свидетельствуют, что первые три уровня-компонента в структуре психики человека — эмоционально-вегетативный, психомоторный и перцептивный — являются первичными преобразовательно-познавательными процессами. С их помощью человек ориентируется как в своем телесном и духовном состоянии, так и в окружающей среде, имея возможность действовать рационально и эффективно.

В *перинатальном периоде* (до рождения), который длится в среднем 266 дней, принято различать три периода. В первом, который называется предзародышевой стадией, длительностью в две недели, развивается зигота. Во втором (зародышевая стадия), длительностью до 2 месяцев, происходит дифференцировка различных органов. Третий период — стадия плода — начинается с третьего месяца развития и завершается родами. Способность выжить в воздушной среде плод приобретает к 7-му месяцу внутриутробной жизни. Уже с 3-го месяца внутриутробной жизни у плода начинаются движения тела и глаз. На 7-м появляются многочисленные рефлексy — сосание, реакции на громкие звуки и др. По новейшим данным, с 3-го месяца начинают заметно развиваться эмоциональная, а затем сенсорная сферы, формируется — *протопсихика*. Первыми начинают выделяться из протоэмоции зародыши двух процессов — протовнимания и протопамяти. Эти-то три компонента — протоэмоция, протовнимание и протопамять — и образуют *структуру протопсихики плода*, т. е. тот уровень развития психики в онтогенезе, с которым ребенок появляется на свет.

До 6-месячного возраста *эмоционально-вегетативная* психика остается высшим уровнем психики младенца. С этого возраста сначала медленно, а потом все быстрее над структурами эмоционально-вегетативной регуляции надстраиваются новые, те, которые формируются в процессе усложняющейся координации движений, а потом и действий. К двум годам ведущим уровнем психики становятся структуры психомоторики, к трем годам — перцептивные структуры. Общей чертой всех этих трех уровней является необходимость поддержания непрерывного непосредственного контакта с физическим миром. Только потом, с появлением *представлений*, активное познание мира может продолжаться как чисто внутренний мыслительный процесс, не нуждающийся в продолжении физического взаимодействия человека с миром.

Познание мира на этих трех уровнях не исчерпывается отражением какой угодно сложности. Процесс познания все больше становится внутренним, независимым от внешнего мира. Решающую роль в построении перцептивного образа играет личность, ее состояние, потребности, установки, мотивы, личностный опыт. Обобщенно это свойство восприятия еще В. Вундтом названо *апперцепцией*.

Все эти факторы по мере созревания *представлений* становятся все более значимыми, а психика в целом — все более независимой от внешних воздействий. Все внешние влияния отныне могут изменить поведение индивида, только воздействуя на внутреннюю картину мира и факторы, ее породившие.

Самым главным исторически и логически является вопрос о соотношении эмоции мышления, аффекта и интеллекта. Ему посвящена огромная философская и психологическая литература [1, 2, 26, 39, 53]. Самое простое решение предложено С. Л. Рубинштейном [53], который не без оснований считал, что каждая человеческая мысль эмоциональна, а каждая эмоция интеллектуальна. Эмоции не только являются первичным, базовым психическим процессом, не только фигурируют как высшие чувства, но они также своеобразно чередуются с интеллектуальными структурами.

Чувственное и рациональное — не последовательные ступени развития, а необходимые составляющие любого уровня и этапа развития. Чувственные формы деятельности, обладающие безусловной и богатой всеобщностью, имеют свою специфику.

Воплощая в себе всеобщность, они воплощают её не в расчленённой и развёрнутой форме, а в форме нерасчленённой, в форме мгновенного интуитивного “схватывания” и удерживания самой исходной целостности, её генетического основания. С.Л. Рубинштейн указывал на единство и взаимопроникновение чувственного и рационального (логического) [53]. Но чувственная сфера человеческой действительности не только является по своей природе всеобщей и универсальной сферой. Она является реальной и генетически единственной детерминантой всего онтогенетического развития, задающая особенности и характер его протекания. Чувственная сфера является ответственной за самые значительные психические процессы – за превращение психических возможностей в действительность человеческой психики. С этой точки зрения, именно в сфере человеческой чувственности и за счёт чувственных механизмов переживания осуществляется развитие, начинающееся с порождения целей развития. Именно чувственная сфера является той фундаментальной детерминантой, которая задаёт не только способы воспроизводства, но самое главное – способы развития человека. Чувственная сфера является наиболее богатой из всех сфер человеческой действительности, именно она детерминирует как собственное развитие, так и развитие всего целостного человека [2].

Очень важным для нас моментом и значением чувственной формы является то, что она не только является реальным детерминирующим фактором собственного развития человека, но самое главное – это то, что самая главная способность универсального субъекта – его способность к трансцендированию - задана исходно и непосредственно, существует как изначально внутренняя характеристика человека, а способом её существования является чувственная сфера человека [62].

### **3.2. Методика оценки эмоционального состояния (уровень реактивной и личной тревожности) . Тест Спилберга -Ханина**

Попробуйте с помощью утверждений, приведенных ниже, определить свой уровень тревожности на момент выполнения теста (РТ), отражающий реакцию на кратковременную ситуационную ситуацию; и уровень тревожности, отражающий привычное (долговременное) для вас состояние (ЛТ). Варианты ответов следующие: "нет, это не так", "пожалуй так", "верно", "совершенно верно".

Итак, отвечая на первые 20 утверждений, необходимо выбрать вариант ответа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент, а отвечая на утверждения с 21 по 40, - в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно.

1. Я спокоен.
2. Мне ничто не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я испытываю сожаление.
5. Я чувствую себя свободно.
6. Я расстроен.
7. Меня волнуют возможные неудачи.
8. Я чувствую себя отдохнувшим.
9. Я встревожен.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
11. Я уверен в себе.
12. Я нервничаю.
13. Я не нахожу себе места.
14. Я взвинчен.
15. Я не чувствую скованности, напряженности.
16. Я доволен.
17. Я озабочен.
18. Я слишком возбужден и мне не по себе.

19. Мне радостно.
20. Мне приятно.
21. Я испытываю удовольствие.
22. Я обычно быстро устаю.
23. Я легко могу заплакать.
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
25. Нередко я проигрываю от того, что недостаточно быстро принимаю решения.
26. Обычно я чувствую себя бодрым.
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.
30. Я вполне счастлив.
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
32. Мне не хватает уверенности в себе.
33. Обычно я чувствую себя в безопасности.
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций.
35. У меня бывает хандра.
36. Я доволен.
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
39. Я уравновешенный человек.
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

С помощью данного теста определяется уровень тревожности на момент его выполнения (РТ), отражающий реакцию на кратковременную ситуативную ситуацию и уровень тревожности, отражающий привычное (долговременное) для вас состояние (ЛТ). Показатели реактивной (ситуативной) тревожности (РТ) и личной тревожности (ЛТ) подсчитываются по следующим формулам:

-  $РТ = E1 - E2 + 50$ , где

E1 - сумма баллов по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

E2 - сумма баллов по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

-  $ЛТ = E1 - E2 + 35$ , где

E1 - сумма баллов по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E2 - сумма баллов по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При подсчете баллов используйте следующий "ключ":

"нет, это не так" - 1 балл;

"пожалуй, так" - 2 балла;

"верно" - 3 балла;

"совершенно верно" - 4 балла.

**Оцените свои результаты по следующей шкале:**

**от 0 до 30 баллов** - низкая тревожность;

**от 31 до 45 баллов** - умеренная тревожность;

**выше 45 баллов** - высокая тревожность.

Значительные отклонения показателей тревожности от "зоны психологического комфорта" (31-45 баллов) требуют специального внимания. Высокая тревожность вызывает появление неприятного и затрудняющего деятельность состояния человека, в этом случае необходимо сменить акценты с боязни неудачи и неодобрения окружающих на содержание деятельности, ее смысл, процесс осуществления. Можно, например, спланировать деятельность по отдельным подзадачам, которые легче осуществить и тем самым уменьшить

чувство тревоги за конечный результат. Низкая тревожность, наоборот, требует пробуждения активности личности, заинтересованности и чувства ответственности.

### **3.3. Методика оценки «Общей эмоциональной направленности личности» (методика Б.И.Додонова)**

Из мотивационной сферы данная методика измеряет общую эмоциональную направленность личности. По данной методике можно изучить эмоциональную направленность, узнать каковы установки и в какой области деятельности можно получить положительные эмоции. Потребности личности тесно связаны с эмоциями. При удовлетворении или возможности удовлетворения потребности возникают положительные эмоции. Если имеющаяся потребность не удовлетворяется или не может быть удовлетворена, человек переживает отрицательные эмоции. В норме люди любят положительные эмоции, поэтому стремятся удовлетворить свои потребности. Стремление к определенным типам переживаний, к удовлетворению определенных потребностей Б.И.Додонов назвал общей эмоциональной направленностью и разработал методику для изучения этой особенности личности.

**Описание методики.** Текст опросника состоит из 50 утверждений. Испытуемый должен сделать выбор ответа в соответствии со шкалой:

- «Безусловно, да» - а
- «Пожалуй, да» — в
- «Пожалуй, нет» — с
- «Безусловно, нет» — d

**Инструкция.** « ... Вам предлагается вопросник из 50 суждений, характеризующих эмоции Вашей личности. Сделайте выбор Вашего ответа в соответствии со шкалой:

- «Безусловно, да» - а
- «Пожалуй, да» — в
- «Пожалуй, нет» — с
- «Безусловно, нет» — d

Занесите Ваш выбор в опросный лист ... ».

**Текст опросника:**

1. Я часто беспокоюсь о близких, друзьях.
2. Испытываю потребность делиться с другими людьми своими мыслями и переживаниями.
3. Мне очень приятно, когда на меня обращают внимание.
4. Для меня всегда важно добиться успеха в работе.
5. Я люблю острые ощущения.
6. Я охотно побывал бы в каком-нибудь новом, неизведанном месте.
7. Испытываю большую радость, самостоятельно решив трудную проблему.
8. Люблю возвышенное чувство, возникающее при восприятии стихов, музыки и т.д.
9. Предпочитаю простые радости (вкусно поесть, сладко поспать).
10. Люблю заниматься коллекционированием.
11. Хочу приносить людям радость и счастье.
12. Для меня важно одобрение окружающих.
13. Приятно испытывать чувство превосходства над противником.
14. Я увлекаюсь любой работой, которую выполняю.
15. Охотно иду на риск.
16. Иногда мне кажется, что должно произойти что-то необыкновенное.
17. Люблю разбираться в причинах явлений, событий.
18. Я могу прийти в восторг от красоты природы.
19. Люблю состояние покоя и свободы от обязанностей.
20. Радуюсь, когда пополняю свою коллекцию.

21. Я всегда жалею неудачников.
22. Я не смог бы (не смогла бы) обойтись без друзей.
23. Я пойду на многое, чтобы завоевать почет и уважение окружающих.
24. Приятно чувствовать, что день прошел не даром.
25. Я человек решительный.
26. Люблю все таинственное и необычное.
27. Стремлюсь приводить свои знания в систему.
28. Произведение искусства может тронуть меня до слез.
29. Люблю приятное, бездумное времяпровождение, например, вечеринки.
30. Люблю делать покупки.
31. Радуюсь, когда кто-нибудь добивается успеха.
32. Среди моих родственников, знакомых, есть люди, которых я обожаю.
33. Я самолюбив(а).
34. Я чувствую радостное возбуждение, душевный подъем, когда работа идет хорошо.
35. Я люблю преодолевать опасности.
36. Иногда меня тянет странствовать.
37. Я люблю читать о научных открытиях, поисках и находках.
38. Я испытываю наслаждение, слушая любимую музыку.
39. Я склонен (склонна) к лени.
40. Люблю рассматривать свои коллекции.
41. Я стараюсь помогать людям.
42. Я чувствую большую благодарность к людям, которые делают мне добро.
43. Мне всегда хочется взять реванш при неудаче.
44. Мое настроение поднимается от сознания того, что работа выполнена добросовестно.
45. Азарт, спортивная злость, обычно улучшает результаты моей деятельности.
46. Я люблю помечтать.
47. Самое приятное для меня переживание — радость открытия истины, чувство близости решения.
48. Я часто переживаю чувство возвышенности и отрешенности при соприкосновении с прекрасным.
49. Мне бы хотелось жить беззаботно и безмятежно.
50. Я неохотно расстаюсь со своими вещами.

**Обработка первичных данных.** Первичные данные получают в виде бланков с выбранными и отмеченными ответами и предложенной шкалы.

#### **Ключ**

Подсчитайте общую сумму баллов по каждой из 10 строчек, учитывая, что а=2, в=1, с(-1), d=(-2) баллам:

Сумма баллов по ответам:

- 1) 1, 11, 21, 31, 41
- 2) 2, 12, 22, 32, 42
- 3) 3, 13, 23, 33, 43
- 4) 4, 14, 24, 34, 44
- 5) 5, 15, 26, 35, 45
- 6) 6, 16, 26, 36, 46
- 7) 7, 17, 27, 37, 47
- 8) 8, 18, 28, 38, 48
- 9) 9, 19, 29, 39, 49
- 10) 10, 20, 30, 40, 50

Направленность:

- 1) Альтруистическая
- 2) Коммуникативная
- 3) Глорическая

- 4) Праксическая
- 5) Пугиическая
- 6) Романтическая
- 7) Гностическая
- 8) Эстетическая
- 9) Гедонистическая
- 10) Акзигитивная

**Интерпретация полученных результатов.** Подсчитав количество баллов в каждой строке и проранжировав результаты, выделите преобладающие эмоции Вашей личности — Вашу эмоциональную направленность. Возможное максимальное значение по шкалам + 10 баллов, минимальное -10 баллов.

-10 \_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ +10

1. **Альтруистические эмоции.** Высокие результаты по первой шкале говорят в том, что у испытуемого ярко выражена потребность отдавать, делиться, содействовать, помогать. Направленность на других проявляется у него ярко. Низкие результаты говорят о направленности на себя, потребности брать, получать, (Высокие результаты — больше 5, низкие — меньше -5). Результаты близкие к 0 говорят о том, что у респондента нет ярко выраженной потребности. И та, и другая потребность выражены в равной степени, нет жесткой установки.

2. **Коммуникативные эмоции.** Высокие результаты по этой шкале говорят о ярко выраженной потребности в общении. Низкие результаты говорят о том, что более выражена потребность в уединении.

3. **Глорические эмоции** (от лат. gloria — слава). Высокие результаты говорят о том, что испытуемый имеет ярко выраженную потребность в славе, переживании успеха на виду у других людей, в известности. Низкий результат говорит о желании быть незаметным.

4. **Праксические эмоции.** Высокий результат говорит о потребности активно действовать, достигать поставленной цели, добиваться желаемых результатов. Низкие баллы говорят о пассивном отношении к деятельности. Иногда это проявляется в склонности больше размышлять, чем действовать, иногда — в ярко выраженной потребности в расслаблении.

5. **Пугиические эмоции** (от лат. pugna — борьба). Эти эмоции связаны с потребностью рисковать, преодолевать опасности. При высоких баллах эта потребность выражается у респондента ярко, при низких — ярко выражена потребность в безопасности и формирующаяся на основе этой потребности осторожность.

6. **Романтические эмоции.** При высоких баллах у испытуемого ярко выражено стремление к необычному, таинственному. При низких — наоборот: проявляется тенденция к полезным вещам, на основе которой формируется прагматизм, как черта характера.

7. **Гностические эмоции** (от греч. gnosis — знание) — эмоции, связанные с потребностью в получении знаний о новом, неизвестном. При ярко выраженной потребности (высокие баллы) испытуемый получает удовольствие от процесса получения знаний. При низких баллах эта потребность недостаточно развита.

8. **Эстетические эмоции.** При высоких баллах — потребность в восприятии прекрасного выражается ярко. Воспринимая прекрасное, респондент переживает сильные чувства, которые в современной практической психологии называются ресурсными. При низких баллах — эта потребность не развита.

9. **Гедонистические эмоции** - эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. При высоких баллах эта потребность выражена ярко. Комфортные условия для такого человека являются очень важными, а достижение комфорта является мощным мотивом деятельности. В психотерапии есть соответствующий термин: гедонистическая установка. При низких баллах можно говорить об аскетической установке личности.

10. **Акзизитивные эмоции** (от франц. acquisition приобретение) — это эмоции, возникающие при наличии потребности в накоплении (коллекционировании) вещей, выходящей за пределы практической нужды в них. При высоких баллах потребность в коллекционировании хорошо выражена. При низких - такая потребность не проявляется.

### **3.4. Методика Додонова «Предпочитаемые переживания»**

Внимательно прочитайте напечатанный перечень переживаний. Выберите из них то, которое Вы больше всего любите испытывать. Запишите его под номером 1. Номера остальных переживаний расположите на 2 – 10 местах, т.е. 1 место – наиболее предпочитаемое переживание 10 место – наименее предпочитаемое переживание:

1. Чувство необычного, таинственного, появляющееся в незнакомой местности, обстановке.
2. Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.
3. Радостное возбуждение, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.
4. Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходство над соперниками. когда тобой искренне восхищаются.
5. Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни.
6. Чувство радости и удовлетворения, когда удастся сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.
7. Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами, радость и глубокое удовлетворение при постижении сути явления, подтверждении Ваших догадок и предложений.
8. Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуты борьбы, опасности.
9. Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда видишь дружбу и взаимопонимание, когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.
10. Своеобразное сладкое чувство, возникающее при восприятии природы и музыки, стихов. других произведений искусства.

### **Обработка результатов**

Предпочтение каких-либо переживаний означает доминирование каких-либо потребностей. За каждым переживанием стоит какая-либо одна потребность:

- биологическая – 2, 5, 8;
- социальная – 3, 4, 6, 9;
- познавательная – 1, 7, 10.

Рядом с рангом, выставленным испытуемым, выставляется эталонный: 6, 9, 4, 10, 8, 1, 3, 7, 2, 5 (с I по X). Вычисляются и суммируются разности рангов эталонных и выставленных испытуемым (без знаков). Чем больше отклонение от эталонного ряда (разность), тем меньше структура потребностей испытуемого согласуется с оптимальной.

### **3.5. Тест «Эмоции» (Д.В. Сочивко)**

Прочтите весь опросник, затем инструкцию.

Вы только что прочитали четыре типа различных эмоциональных переживаний, каждое из которых Вы много раз испытывали в жизни (обозначены римскими цифрами). Мы

просим Вас в каждом из четырех случаев выбрать только одно продолжение указанного эмоционального состояния (обозначены арабскими цифрами), а именно то, которое наиболее типично для Вас. Номер (арабская цифра) выбранного варианта обведите кружком. Если Вам понятна инструкция, то напишите свою фамилию и начинайте работать.

ФИО \_\_\_\_\_  
 Вы переживаете...

<b>Г</b>	<b>I. Если Вас охватывает сильное раздражение (гнев), то</b>	
	1. На смену ему приходит страх из-за того, что Вы сделали или могли бы сделать в этом состоянии	<b>Г Г - С</b>
	2. Вам становится грустно, что до этого дошло	<b>Г Г - П</b>
	3. Вы почувствовали свою правоту и ощущаете даже радостное возбуждение	<b>Г - Р</b>
<b>С</b>	<b>II. Если Вы испытали страх, то ...</b>	
	1. Вас это сильно раздражает и злит, особенно, когда страх прошел.	<b>С - Г</b>
	2. Вы очень радуетесь, когда начинаете чувствовать, что бояться, в общем-то, нечего.	<b>С - Р</b>
	3. Вам неприятно и грустно, когда страх прошел	<b>С - П</b>
<b>П</b>	<b>III. Если Вами овладевает грусть (печаль), то...</b>	
	1. Вы мажете сильно разозлиться, когда грусть не проходит	<b>П - Г</b>
	2. Любая приятная мелочь легко выводит Вас из этого состояния	<b>П - Р</b>
	3. Вам вдруг становится очень страшно из-за того, что грусть не проходит.	<b>П - С</b>
<b>Р</b>	<b>IV. Если Вы находитесь в состоянии радостного возбуждения, то ...</b>	
	1. Вы вдруг становитесь раздражительны и злитесь из-за того, что радоваться на самом деле нечему.	<b>Р - Г</b>
	2. Вас вдруг охватывает страх перед будущими возможными огорчениями	<b>Р - С</b>
	3. Вам вдруг становится грустно, а радость кажется пустой и иллюзорной.	<b>Р - П</b>

Условные обозначения : Г – гнев, С – страх. П – печаль, Р – радость.

Условно выделяют шесть эмоциональных типа, имеющих в своей основе тот или иной эмоциональный цикл:

**(РП) – флегматически уравновешенный.** Для этого типа характерно уравновешенное поведение со сменой состояний радости и грусти (печали). Такие люди обычно ведут себя несколько отстраненно, не склонны поддаваться едином групповому порыву, более рассудительны.

**(РС) – холерически авантюрный.** Для этого типа характерно живое, подвижное поведение, склонность ко всякого рода развлечениям. Такие люди легко увлекаются, они вызывают скорее эмоциональное, чем уважительное отношение.

**(ПС) – депрессивный.** Для этого типа характерно состояние подавленности. В обычных обстоятельствах такие люди склонны к меланхолии, в осложненных – к депрессии. В экстремальных условиях адаптируются по принципу «хуже не будет».

**(РГ) – садистки возбудимый.** Для этого типа характерно возбудимо-гневливое поведение, которое, однако, не вызывает никакого огорчения. Напротив, гнев сменяется радостью, удовольствием, чувством собственной правоты. В этих случаях гнев может носить

защитный характер поддержания завышенной самооценки. Особенно ярко такое поведение проявляется в семье или в отношениях начальник-подчиненный.

**(ГП) – мазохистски возбудимый.** Для этого типа характерны глубокие переживания своего гнева, раскаяние, печаль. Однако, это состояние вновь приводит его в озлобление.

**(ГС) – озлобленно-скрытый.** Для таких людей характерен страх за последствия своей гневливой возбудимости. Они особенно раздражаются среди людей, которые не могут оказывать сопротивление, однако, потом все равно боятся последствий.

**Обработка результатов.** Когда испытуемый в каждом из четырех тестовых пунктов выбрал для себя продолжение описанного состояния, можно приступать к обработке результатов. В первую очередь нужно выяснить, какие состояния образовали цикл, а какие примыкают к циклу. Для этого нужно воспользоваться ключами, представленными прямо в опросном листе справа и слева от опросной части. Справа указано, какое состояние в какое переходит. После установления, что, например, гнев переходит в печаль (Г-П), следует в левой колонке найти отмеченное римской цифрой и выделенное состояние печали (П) и посмотреть, куда оно в свою очередь переходит. Пусть, например, испытуемый в каждом пункте выбрал состояние под №2. В этом случае получаем, что гнев переходит в печаль, печаль- в радость, радость – в страх, а страх опять в радость. Таким образом, взаимопереходящие друг в друга радость и страх образуют типичный для данного испытуемого цикл, при этом гнев находится на периферии и растворяется в печали, а печаль, по исчезновении причин, ее породивших, запускает цикл радость-страх.

Для записи полученного для каждого испытуемого результата тестирования используются начальные буквы четырех базовых состояний, пунктиром указываются переходы одних состояний в другие, в скобки заключаются состояния, взаимопереходящие друг в друга, т.е. образующие цикл. Например, запись Г-П – (РС) представляет вышеописанный пример. Состояния, входящие в цикл, могут записываться в любой последовательности (для чего и заключаются в скобки).

### 3.6. Методика «Определение эмоциональности» (В.В. Суворова)

Тест предназначен для диагностики интегрального показателя эмоциональности. Пожалуйста, ответьте на вопросы теста. Варианты ответов:

- Да
- Нет

#### Текст:

1. Можете ли вы сильно покраснеть от смущения или стыда так, что сами ощущаете, что щеки пылают и слезы навертываются на глаза?
2. Приходилось ли вам бледнеть от страха или огорчения?
3. Часто ли вы смущаетесь, свойственна ли вам застенчивость?
4. Легко ли вы плачете от обиды, несчастья, сопереживания или даже от радости? Могут ли у вас появиться слезы от эстетического удовольствия, когда слушаете музыку, читаете стихи?
5. Прошибал ли вас пот в неприятной или трудной обстановке?
6. Наблюдается ли у вас сухость во рту при сильном волнении? Садится ли у вас при этом голос?
7. В моменты сильного волнения или смущения не ощущаете ли вы скованности конечностей, когда ноги становятся негнуцимыми, «ходульными» или «ватными» и подкашиваются?
8. Не замечали ли вы дрожание пальцев рук при сильном волнении или смущении, не бывает ли у вас внутренней дрожи и ознобоподобного состояния («мороз по коже»)?
9. Вы действительно перед каждым выступлением так волнуетесь, что вам кажется, что вы все забыли?

10. Можете ли вы во время ответа на экзамене, публичного выступления потерять мысль, растеряться и замолчать?
11. Часто ли вы раздражаетесь и возмущаетесь? Можете ли, рассердившись на ребенка, сгоряча наказать его?
12. Свойственно ли вам ссориться с близкими, если вы видите несправедливость их поступков? Часто ли при этом дело кончается вашими слезами, унынием и раскаянием?
13. Вы действительно не можете отключиться от неприятностей и огорчений, не думать о них и плохое настроение всецело владеет вами длительное время?
14. В моменты волнения или смущения вы становитесь излишне суетливы?
15. При волнении у вас возникают боли в области солнечного сплетения?

### **Ключ к тесту**

За каждый утвердительный ответ («Да») начисляется 1 балл.

Интерпретация результатов теста. Чем большее число баллов набирает респондент, тем выше его эмоциональность.

- от 0 до 5 баллов – эмоциональность низкая,
- от 6 до 10 баллов – средняя,
- от 11 баллов и выше – высокая.

### **3.7. Самооценка эмпатических способностей**

Самооценку человека весьма целостно представляет методика определения способности к эмпатии. Эмпатия (как сопереживание), уже по ее определению, предполагает эмоциональные, непосредственные реакции на поведение других людей вплоть до подражания их действиям. На основе эмпатии человек скорее познает себя и становится способным сочувствовать себе подобным, понимая и предугадывая их состояние. Развитые эмпатические способности свидетельствуют об адекватном жизненном опыте и о возможности самоконтроля по отношению к явлениям агрессивности, фрустрированности и ригидности.

Ответьте «да» или «нет» на предлагаемые вопросы:

1. Меня огорчает, когда я вижу, что кто-то чувствует себя одиноко среди людей.
2. Люди преувеличивают восприимчивость животных и их способность чувствовать.
3. Мне неприятно, когда люди открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они всегда себя жалеют.
5. Я тоже начинаю нервничать, если кто-то нервничает рядом со мной.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей или подруг.
8. Иногда песни о любви очень трогают меня.
9. Я очень волнуюсь, если нужно сообщить людям неприятные для них новости.
10. Люди, окружающие меня, сильно влияют на мое настроение.
11. Большинство иностранцев, которых я встречал, казались мне холодными и неэмоциональными.
12. Мне больше нравятся профессии, требующие общения с людьми.
13. Я не слишком расстраиваюсь, если мои друзья или подруги действуют неверно.
14. Мне нравится видеть, как люди принимают подарки.
15. Одинокие люди часто недоброжелательны.
16. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
17. Слушая некоторые мелодии, я чувствую себя счастливо.
18. Когда я читаю какой-нибудь роман, я так переживаю, как будто все это происходит на самом деле.

19. Я всегда сержусь, если вижу, что с кем-нибудь плохо обращаются.
20. Меня не очень беспокоит даже то, что некоторые люди вокруг меня заплачут.
21. Если мои подруги или друзья начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Когда я бываю в кино, меня удивляет, почему многие зрители всерьез принимают фильмы, плачут и вздыхают.
23. Чужой смех меня не заражает, люди часто смеются вообще бессмысленно.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей по этому поводу меня не волнуют.
25. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Мне тяжело видеть, если люди часто расстраиваются даже из-за пустяков.
27. Я расстраиваюсь при виде страданий животных.
28. Довольно глупо переживать о том, что происходит в книгах.
29. Беспомощность старых людей меня угнетает.
30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.
31. Мне нравится переживать за судьбу героев кинофильмов.
32. Иногда я замечаю, что могу отнестись равнодушно к волнениям окружающих.
33. Мне кажется, что маленькие дети чаще всего плачут без всяких причин.

**Обработка результатов.** За каждый ответ ставится 1 балл. Сумма баллов за ответы «да» на вопросы: 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12,14, 15,16,17,18 19,25,26,27,29,31; плюс сумма баллов за ответы «нет» на вопросы; 2 3, 4, 6, 11, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

$$ЭС = (\text{сумма «да»} + \text{сумма «нет»}) \times 60/33 + 20.$$

Значения диапазонов определения эмпатических способностей -обычные для принятой нами универсальной шкалы: низкие — 20-30 баллов; средние — 31-45 баллов; высокие — 46 баллов и выше.

### 3.8. Методика оценки суггестивности

Инструкция: «Проставьте, пожалуйста, по вертикали друг под другом пять цифр - 1,2,3,4 и 5 — ими обозначаются номера заданий, которые следует выполнить очень быстро, так, что не будет специального времени проставить эти номера, не будет достаточного времени и для обдумывания ответов, — важно только успеть хотя бы обозначить против номеров заданий то первое, что придет в голову, когда эти задания прочитываются. Повторения заданий не будет; если вы не успеваете понять их смысл или не успеваете ответить на очередное задание, о нем не следует переспрашивать, а необходимо постараться выполнить следующее. Сигналом, обозначающим конец задания и предлагающим его срочно выполнить, является слово "пора!". Следом за этим словом немедленно диктуется следующее задание. Сосредоточьтесь на восприятии голоса психолога, представив его речь записанной на магнитофон. Итак, внимание, — **5 срочных заданий:**

1. Напишите фамилию любого писателя, например «Гоголь»; вообще любого писателя. ...ПОРА!
2. Напишите любую короткую фразу, например «лето наступило» (варианты...); вообще любую фразу. ...ПОРА!
3. Напишите название любого предмета, например «стол»; вообще любого предмета. ...ПОРА!
4. Изобразите любой предмет, например треугольник; вообще любой предмет. ...ПОРА!
5. Напишите любое число, например 9; вообще любое число. ...ПОРА!

**Пояснение к методике:** Эмпатия предполагает наличие у человека определенной внушаемости, позволяющей ему участвовать в межличностном взаимодействии. При этом и

пониженная внушаемость, тем не менее, позволяет достаточно адекватно адаптироваться в человеческом общении, опираясь на эмпатические способности.

**Обработка результатов.** Если при выполнении задания воспроизводится именно тот пример, который в нем предлагается, ставится 4 балла. Если ответ достаточно близок по смыслу к содержанию примера — ставится 3 балла. Скорее далекий, чем близкий по смыслу ответ оценивается в 2 балла; и совершенно не связанный с содержанием приводимого в задании примера ответ соответствует 1 баллу.

Далее подсчитывается общая сумма полученных баллов и результат умножается на три:

$$S(\text{суггестивность}) = (O_1 + O_2 + O_3 + O_4 + O_5) \times 3 + 20 = \dots,$$

$$\text{или } R_U = 4 R_e.$$

Полученные оценки внушаемости связаны с характером активности человека. При этом могут быть выделены следующие диапазоны: 20-30 — пониженная внушаемость; 31-45 — средняя внушаемость; 46 и более — повышенная внушаемость.

### 3.9. Методика дифференциальные шкалы эмоций (по К. Изарду)

Внушаемость и эмпатические способности связаны не только с характером активности человека, но и с его самочувствием, которое желательно выразить именно в терминах чувств и эмоций. Для этого вполне применима методика К. Изарда. Ее содержание вновь предполагает активную позицию испытуемых, что является неременным условием самооценки и самопознания.

Оцените, пожалуйста, по 4-балльной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие *в данный момент*, проставив подходящую для вас цифру справа. Предлагаемые значения цифр: «1» — совсем не подходит; «2» — пожалуй, верно; «3» -верно; «4» — совершенно верно».

Шкалы эмоций и понятий			Сумма	Эмоция
Внимательный	Концентрированный	Собранный		1. Интерес
Наслаждающийся	Счастливый	Радостный		2. Радость
Удивленный	Изумленный	Пораженный		3. Удивление
Унылый	Печальный	Сломленный		4. Горе
Взбешенный	Гневный	Безумный		5. Гнев
Чувствующий неприязнь	Чувствующий отвращение	Чувствующий омерзение		6. Отвращение
Презрительный	Пренебрегающий	Надменный		7. Презрение
Пугающий	Страшный	Сеющий панику		8. Страх
Застенчивый	Робкий	Стыдливый		9. Стыд
Сожаляющий	Виноватый	Раскаивающийся		10. Вина

**Обработка результатов.** Подсчитываются суммы баллов по каждой строке, и эти значения проставляются в графу «сумма». Таким образом, обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемого человека в отношении к определяемому типу его характера. В этой связи полезно дополнительно сравнить результаты сложения сумм отдельных эмоций, а именно (при  $K_{20-80} = 60/40 + 20$ ):

$$K = (C_1 + C_2 + C_3 + C_9 + C_{10}) / (C_4 + C_5 + C_6 + C_7 + C_8), \text{ где}$$

- **K** – самочувствие,
- **C<sub>1</sub>, C<sub>2</sub>, C<sub>3</sub>...** – эмоция под №1, №2, №3, №... соответственно.

Если отношение первой скобки ко второй  $K_c$  больше единицы, то самочувствие в целом более отвечает положительному, и при  $K_c$  меньше 1 — отрицательному. Иначе говоря, самочувствие отвечает скорее либо гипертимному (с повышенным настроением), либо дистимному (с пониженным настроением) типу акцентуации характера человека. Пути дальнейшего качественного анализа характера рассматриваются в соответствующей главе данного практикума.

В случаях неудовлетворительного самочувствия ( $K_c < 1$ ) самооценка человека в целом понижается, в особенности когда наступает состояние, близкое к депрессии. Депрессивное состояние характеризуется тоскливым настроением, апатией, резким снижением работоспособности. Приобретенная в этом состоянии беспомощность, отсутствие волевой активности приводят иногда к патологической депрессии и суициду. Для диагностики депрессивного состояния человека и изучения акцентуации характера, связанной с депрессией, мы предлагаем методику «Самооценка депрессии».

### 3.10. Методика самооценки психического состояния; самочувствия, общей активности, настроения (САН)

Выразите количеством баллов от 1 до 4 свое состояние, имея в виду, что баллы «1» и «2» соответствуют оценкам левого столбца, а баллы «3» и «4» — правого. Отвечать следует на каждый вопрос, считая, что баллы «1» и «4» более близки к предлагаемым оценкам, а баллы «2» и «3» означают меньшее согласие с предлагаемыми оценками.

1. Самочувствие хорошее	1 2 3 4	Самочувствие плохое	
2. Чувствую себя сильным	1 2 3 4	Чувствую себя слабым	
3. Пассивный	1 2 3 4	Активный	
4. Малоподвижный	1 2 3 4	Подвижный	
5. Веселый	1 2 3 4	Грустный	X
6. Хорошее настроение	1 2 3 4	Плохое настроение	X
7. Работоспособный	1 2 3 4	Разбитый	X
8. Полный сил	1 2 3 4	Обессиленный	X
9. Медлительный	1 2 3 4	Быстрый	X
10. Бездеятельный	1 2 3 4	Деятельный	X
11. Счастливый	1 2 3 4	Несчастный	X
12. Жизнерадостный	1 2 3 4	Мрачный	X
13. Напряженный	1 2 3 4	Расслабленный	X
14. Здоровый	1 2 3 4	Больной	X
15. Безучастный	1 2 3 4	Увлеченный	X
16. Равнодушный	1 2 3 4	Заинтересованный	X
17. Восторженный	1 2 3 4	Унылый	X
18. Радостный	1 2 3 4	Печальный	X
19. Отдохнувший	1 2 3 4	Усталый	X
20. Свежий	1 2 3 4	Изнуренный	X
21. Сонливый	1 2 3 4	Возбужденный	X
22. Желание отдохнуть	1 2 3 4	Желание работать	X
23. Спокойный	1 2 3 4	Взволнованный	X
24. Оптимистичный	1 2 3 4	Пессимистичный	X
25. Выносливый	1 2 3 4	Утомляемый	X
		Вялый	
		Соображать легко	
		Внимательный	
		Разочарованный	

26. Бодрый	1 2 3 4	Недовольный	
27. Соображать трудно			
28. Рассеянный			
29. Полный надежд			
30. Довольный			

**Обработка результатов производится по ключу следующего вида:** там, где стоит знак X, осуществляется обратный подсчет баллов; вместо 1, 2, 3, 4 считается соответственно — 4, 3, 2, 1.

Минимальное количество баллов по каждому из трех параметров состояния — 10, максимальное — 40, так как на каждый параметр (самочувствие, активность и настроение) имеется по 10 оценок. Для сопоставимости результатов самооценки вводится коэффициент К Х«2». Тогда могут быть получены 4 обычные градации состояний по интервалам: 20-34, 35-49, 50-64, 65-80. Условно они могут быть отнесены к ситуативным проявлениям меланхолии, флегматии, сангвинии и холерии соответственно.

Параметры	№ оценок
1. Самочувствие	1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26
2. Общая активность	3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28
3. Настроение	5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

### 3.11. Методика самооценки экстравертности, ригидности и тревожности

**Инструкция.** Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Бывает ли у вас так, что вы настолько взволнованы какими-то мыслями, что не можете усидеть на одном месте?
2. Вас когда-нибудь тревожила «бесполезная мысль», которая все время вертелась в голове?
3. Быстро ли вас можно переубедить в чем-либо?
4. Считаете ли вы, что на ваше слово можно положиться?
5. Можете ли вы забыть обо всех делах и пойти повеселиться в хорошей компании?
6. Бывает ли у вас часто так, что вы приняли решение слишком поздно?
7. Считаете ли вы свою работу чем-то «само собой разумеющимся»?
8. Любите ли вы работу, требующую значительной сосредоточенности внимания?
9. Любите ли вы вести разговоры о вашем прошлом?
10. Трудно ли вам забыть о ваших делах, обо всем даже на оживленной вечеринке?
11. Преследуют ли вас иногда мысли и образы так, что вы не можете спать?
12. Когда вы заняты своей основной работой, то интересуетесь ли в то же время и работой своих товарищей?
13. Часто ли бывают случаи, когда вам необходимо остаться одному?
14. Считаете ли вы себя счастливым человеком?
15. Смущаетесь ли вы в присутствии лиц другого пола?
16. Тревожит ли вас чувство вины?
17. Вы опаздывали когда-нибудь на занятия или свидание?
18. Трудно ли вам переключиться с одного экзамена на другой?
19. Часто ли вы ощущаете свое одиночество?
20. Много ли времени вы проводите в воспоминаниях о лучших днях своего прошлого?
21. Предпочитаете ли вы оставаться незаметным на вечерах, в гостях?
22. Верно ли, что вас довольно трудно задеть?
23. Часто ли вы чувствуете неудовлетворенность?

24. Склонны ли вы довести до конца предыдущую работу, если вам предстоит другая, более интересная?
25. Бывает ли у вас такое ощущение, что ваша работа для вас — дело жизни и смерти?
26. Трудно ли вам отказаться от привычек, которые вам не по душе?
27. Любите ли вы размышлять о своем прошлом?
28. Считаете ли вы себя счастливым, человеком, которому в жизни все легко удается?
29. Легко ли вас задеть за живое по различным поводам?
30. Склонны ли вы к быстрым и решительным действиям?
31. Всегда ли вам думается после какого-либо поступка, что вам следовало сделать иначе?
32. Легко ли вы переходите от одного дела к другому?
33. Бывает ли у вас время от времени ощущение одиночества?
34. Работаете ли вы иногда так, будто от этого зависит ваша жизнь?
35. Можете ли вы быстро прервать начатое дело и тут же приступить к выполнению другого задания?

**Обработка результатов.** Тревожность определяется суммой баллов за ответы «да» на вопросы 1, 2, 4, 10, 11, 16, 23, 25, 29, 31, 34 и за ответы «нет» на вопросы 5, 7, 14, 15, 17, 22, 28.

$$ЛТ_3 = (\text{сумма «да»} + \text{сумма «нет»}) \times 60/18 + 20.$$

За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 1 балл.

*Ригидность* определяется суммой баллов за ответы «да» на вопросы 18, 24, 26 и за ответы «нет» на вопросы 3, 12, 32, 35.

$$Р = (\text{сумма «да»} + \text{«нет»}) \times 60/14 + 20.$$

За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 2 балла.

*Экстравертность* определяется суммой баллов за ответы «да» на вопросы 6, 8, 9, 13, 19, 20, 21, 27, 33 и за ответ «нет» на вопрос 30.

$$Э = (\text{сумма «да»} + \text{сумма «нет»}) \times 60/20 + 20.$$

За каждый ответ, совпадающий с ключом, ставится 2 балла.

Максимальное количество баллов — 80, и поэтому интерпретация результатов в связи с характером активности будет следующей: низкий — 20-30; средний — 31-45; высокий — 46 и выше.

Экстравертность, то есть обращенность личности вовне (вплоть до самоотчуждения), по нашим данным, статистически связана с характером активности человека. Эта связь относится к интенсивности экстерноризованной (внешне представленной) динамики характера, т. е. к тому, что представляет темперамент в его структуре. Статистическая связь экстравертности со свойствами нервной системы ранее установлена Г. Айзенком, автором так называемого *типологического* подхода в изучении психологической индивидуальности человека.

Экстравертированный тип личности отличается импульсивностью, гибкостью (и непостоянством) поведения, выраженностью эмоций, возможной агрессивностью и фрустрированностью, страстностью и в общем неплохой, но эгоцентричной социальной адаптированностью. Его общительность предполагает наличие скорее слушателей, чем собеседников. Такова же и его инициативность, требующая скорее исполнителей, чем сотрудников.

Нижние значения экстравертности определены специальным понятием «интровертность», означающим обращенность личности вовнутрь, к собственным переживаниям и мыслям.

Самооценки по уже рассмотренным свойствам не позволяют еще достаточно обоснованно сделать выводы о том, какой тип характера наиболее определенно присущ конкретному человеку. Кроме того, самооценка является главным компонентом

самосознания человека, на базе которого можно судить о возможности проявления измененных состояний сознания и отклоняющегося поведения, осуществлении самопознания и самовоспитания.

В соответствии с привычным целостным восприятием человека о единстве его чувств, ума и воли проявления самооценки могут быть представлены эмоциональными, познавательными и волевыми формами. На социально-психологическом уровне выделяется поведенческая форма самооценки. При этом самооценка в составе самосознания позволяет осуществлять не только функцию саморегуляции поведения, но и две другие: психологической защиты и когнитивную (познавательную) функцию.

### **3.12. Методика оценки нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе, «ПРОГНОЗ»**

Методика разработана Санкт-Петербургской военно-медицинской академией. Рекомендуется при подборе лиц, пригодных для работы в экстремальных ситуациях.

Прочтите утверждения и дайте ответ «да» или «нет».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня — борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин по близости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. Запоры у меня бывают редко.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен - я не полнею и не худею.
26. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.

27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливей всего я бываю, когда один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, т. к. боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно — они не занимают меня.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
60. Я человек нервный, легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других людей (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.  
 76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.  
 77. Мне трудно проснуться в назначенный час.  
 78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.  
 79. В детстве я был капризный и раздражительный.  
 80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.  
 81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.  
 82. У меня есть судимые родственники.  
 83. В юности я имел приводы в милицию.  
 84. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

**Обработка данных.** Подсчитывается сумма баллов — правильных ответов соответствующих ключу:

«ДА» - вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

«НЕТ» — вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Методика содержит шкалу для проверки искренности ответов:

«ДА» - вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, II, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

**Интерпретация результатов.** Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотносить с условной шкалой НПУ; она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость.

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
33 и более	1	Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе
29-32	2	
23-28	3	
18-22	4	
14-17	5	среднее
11-13	6	Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе
9-10	7	
7-8	8	
6	9	
5 и менее	10	

### 3.13. Методика оценки типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды ( В.В. Бойко)

Выберите подходящий вариант ответа – «а», «б» или «в». Будьте искренни.

1. Когда я усталый прихожу с работы домой, то усталость:

- а) быстро проходит;
- б) остается какое-то время, но я ее не показываю;
- в) отрицательно сказывается на общении с домашними.

2. Жизнь показывает, что я склонен:

- а) все видеть в основном оптимистично;
- б) воспринимать все преимущественно в спокойных, нейтральных тонах;

- в) относиться ко всему по большей части пессимистично.
3. Когда на улице хорошая погода, то чаще всего:
- а) у меня улучшается настроение или повышается активность;
  - б) мне хочется расслабиться, отложить дела, бездельничать;
  - в) я на это никак не реагирую или чувствую себя несчастным, подавленным.
4. Если бы мне предложили пройти тест на определение уровня интеллекта, то я:
- а) охотно согласился бы;
  - в) постарался бы не проходить;
  - в) категорически отказался бы.
5. В общении с новым деловым партнером (коллегой) я обычно:
- а) легко и быстро вступаю в контакт;
  - б) сначала некоторое время присматриваюсь и проявляю осторожность;
  - в) стараюсь вообще особенно не сближаться.
6. Когда бывает радостно на душе, то обычно мне хочется:
- а) чтобы это увидели, почувствовали все;
  - б) чтобы это увидели, почувствовали только близкие мне люди;
  - в) чтобы этого никто не заметил.
7. Очередное трудное обстоятельство в жизни я чаще всего воспринимаю:
- а) с готовностью успешно преодолеть;
  - б) с некоторой тревогой, беспокойством;
  - в) с чувством досады или раздражения.
8. Написать письмо на телевидение меня могла бы побудить скорее всего:
- а) передача, которая очень понравилась;
  - б) передача, которая содержала вопрос, требующий ответа;
  - в) передача, которая вызвала протест, неудовлетворение.
9. Когда возникают нежные чувства к близким, я обычно:
- а) проявляю их открыто;
  - б) стесняюсь своей сентиментальности;
  - в) стараюсь не показывать.
10. Необходимость принимать ответственные решения в личной жизни обычно:
- а) мобилизует меня;
  - б) вызывает растерянность, ставит в тупик;
  - в) огорчает или расстраивает.
11. Сомнительные, но интересные идеи, знания, факты я обычно:
- а) включаю в багаж своих знаний;
  - б) тщательно обдумываю, взвешиваю;
  - в) решительно отторгаю или опровергаю.
12. Когда представители противоположного пола говорят мне комплименты, я обычно:
- а) не скрываю своего удовольствия;
  - б) смущаюсь, чувствую неловкость;
  - в) сомневаюсь в их искренности.
13. Если мое предложение будет отвергнуто руководителем, то я скорее всего:
- а) сделаю новое предложение или внесу исправления в прежнее;
  - б) буду переживать в себе случившееся;
  - в) выскажу свое недовольство или не стану впредь вносить предложения.
14. Я человек:
- а) очень доверчивый;
  - б) осмотрительный, настороженный;
  - в) очень недоверчивый.
15. На юмор и шутки в основном реагирую так:

- а) открыто смеюсь, радуюсь;
- б) воспринимаю сдержанно;
- в) отношусь критично или реагирую редко.

16. Если кто-либо из членов семьи опять делает не то или не так, я чаще всего:

- а) терпеливо и спокойно объясняю, как надо сделать;
- б) начинаю ворчать, брюзжать;
- в) шумлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

17. Жизнь чаще:

- а) радует;
- б) не вызывает определенных эмоций;
- в) огорчает или разочаровывает.

18. Анекдоты я:

- а) обожаю;
- б) воспринимаю без особого восторга;
- в) не люблю.

19. Неприятные обязанности на работе я большей частью выполняю:

- а) столь же терпеливо, как и остальные;
- б) нехотя;
- в) с неудовольствием или с досадой, раздражением.

20. Для моего стиля жизни больше характерно:

- а) активное планомерное продвижение к намеченной цели;
- б) стабильность, постоянство;
- в) желание периодически многое или что-нибудь резко изменять.

21. Если бы мне предложили отметить круглую дату моего трудового пути, я бы вероятнее всего ответил:

- а) принимаю предложение;
- б) мне не очень хочется или неловко оказаться в центре внимания;
- в) я не люблю подобные мероприятия.

22. На справедливые, но обидные по форме замечания в мой адрес я обычно в первый момент реагирую так:

- а) принимаю с благодарностью, признанием;
- б) обижаюсь, но не показываю это;
- в) защищаюсь или теряю самообладание, «завожусь».

23. Я хотел бы, чтобы моя профессиональная деятельность:

- а) была связана с активным общением с людьми;
- б) не требовала активного общения;
- в) по возможности исключала общение.

24. Дружеские подшучивания по моему адресу:

- а) вполне принимаю;
- б) не одобряю, но терплю;
- в) не выношу, не приемлю.

25. Недостатки личности делового партнера чаще всего:

- а) принимаю как обстоятельство, которое надо преодолеть;
- б) стараюсь молча терпеть;
- в) заставляют нервничать, огорчаться.

26. Будь я руководителем, то для завоевания авторитета у коллег предпочел бы такое средство:

- а) оказание помощи и поддержки;
- б) терпение и выдержку;
- в) строгость и требовательность.

27. Если бы на собрании коллектива меня похвалили за хорошую работу, то по всей вероятности:

- а) я не скрывал бы своего удовлетворения;
- б) смутился бы или постарался скрыть свои чувства;
- в) не испытал бы особых чувств или это меня не порадовало.

28. Если меня кто-либо разозлит, то:

- а) быстро отхожу, забываю о случившемся;
- б) успокаиваю себя, убеждаю, что надо уметь прощать, и у меня это получается;
- в) злюсь долго и ничего с этим не могу поделать.

29. Когда вечером раздается неожиданный стук в дверь, то я по обыкновению:

- а) ожидаю что-нибудь приятное;
- б) настораживаюсь, но не подаю вида;
- в) явно нервничаю, жду что-нибудь неприятное.

30. Когда в дружеской компании меня просят петь или плясать, то я:

- а) тут же откликаюсь;
- б) некоторое время смущаюсь и не решаюсь;
- в) предпочитаю, чтобы меня не просили.

31. Мелочи жизни я воспринимаю:

- а) как тонизирующий фактор;
- б) как беспокоящее меня обстоятельство;
- в) как досадные неприятности.

32. Моя жизнь в целом:

- а) наполнена яркими событиями, которые я чаще всего сам себе организую;
- б) размерена и спокойна;
- в) скучна и однообразна.

33. Если бы кто-нибудь из коллег, с которым не было особых отношений, вдруг стал мне оказывать дружеское расположение, то:

- а) я тут же ответил бы взаимностью;
- б) сначала постарался бы понять причину, а потом решил, как себя вести;
- в) воздержался бы от дружеских отношений.

34. Если коллега нанесет мне какую-то обиду, то я скорее всего:

- а) быстро смогу простить его;
- б) буду переживать, стараясь не показывать это;
- в) когда-нибудь отвечу ему тем же.

35. Обстановка на работе чаще всего вызывает:

- а) хорошее или бодрое, приподнятое настроение;
- б) внутреннее напряжение, беспокойство;
- в) раздражение или плохое, сниженное настроение.

36. Полезные советы со стороны знакомых я обычно:

- а) тут же принимаю с благодарностью;
- б) тщательно обдумываю и проверяю на надежность;
- в) не принимаю в расчет, стараюсь жить своим умом.

37. Если кто-либо из коллег проявит недовольство беспорядками в нашей работе, я скорее всего:

- а) постараюсь своим участием уладить конфликт;
- б) буду наблюдать за развитием действий;
- в) приму сторону недовольных или обиженных.

38. Большинство людей в моем окружении на работе (в учебном заведении):

- а) вызывает доверие;
- б) заставляет держаться настороженно;
- в) вызывает недоверие.

39. В последнее время праздники я обычно встречаю:

- а) с подъемом и радостью;

- б) с некоторой грустью, тревогой, разочарованием или безразличием;  
 в) с явной досадой, раздражением или ощущением пустоты, одиночества.

**Обработка данных.** Учитывается два параметра:

1) «эйфорическая активность вовне» — а, «рефрактерная активность вовнутрь» — б и «дисфорическая активность вовне» — в;

2) характер стимулов:

*положительные* — обладают позитивным личностным смыслом или социальным значением (хорошая погода, радость на душе, комплимент окружающих, шутка);

*амбивалентные* (или нейтральные) — они двойственны по своей природе, в них можно обнаружить либо положительный, либо негативный смысл — все зависит от установок самой личности, от ее тенденции приписывать вещам, явлениям, людям хорошие или плохие качества (амбивалентны как стимулы новый деловой партнер вообще, телевизионная передача, сомнительные идеи, окружающие люди, жизнь в целом, обычная обстановка на работе);

*отрицательные* — отрицательные смысл, значение (ощущение усталости, надо пройти интеллектуальное испытание, трудное обстоятельство в жизни).

Подвести итоги позволяет таблица, в которую надо перенести данные ваших ответов — ставьте единички в нужной графе. Подсчитайте общее количество ответов а, б, в — по колонкам таблицы.

Стимулы	Вопросы	Тип эмоциональной реакции		
		Эйфорическая (ответ «а»)	Рефрактерная (ответ «б»)	Дисфорическая (ответ «в»)
негативные	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37			
амбивалентные	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38			
позитивные	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39			
<b>ВСЕГО</b>				

**Интерпретация результатов.** Какой тип ответа преобладает? Если чаще всего фигурирует «а», это свидетельствует о доминировании эйфорической, когда воздействующие факторы — негативные, позитивные и амбивалентные, то реакции рефракторные или дисфорические.

Наибольшее количество ответов типа «б» говорит о том, что ваша эмоциональная система восприятия пасует перед разными влияниями — положительными, отрицательными и амбивалентными. В окружающей действительности она выбирает преимущественно амбивалентные стимулы. При этом они «застревают» в личности, остаются в виде переживаний неприятного осадка, размышлений, затаенной грусти, злобы.

При доминировании дисфорической формулы (больше всего ответов «в») положительные и отрицательные стимулы сводятся к негативным переживаниям, а ваша эмоциональная система в целом настроена на негативные стимулы.

Дополнительно можно отметить, какие именно стимулы — негативные, амбивалентные или позитивные — чаще вызывают конкретный тип преобразования энергии — а, б или в.

Экспериментальные данные показывают, что «чистые» формулы преобразования энергии воздействий встречаются редко и обычно их демонстрируют личности с

акцентуациями в характере, с признаками невротичности. Чаще отмечаются «смешанные» типы реагирования на внешние и внутренние воздействия, что показывает следующая таблица.

(% к числу опрошенных).

Формулы преобразования энергий	Показатели
1. Эйфорическая	6,2
2. Эйфорически-рефрактерная	47,6
3. Рефрактерная	18,0
4. Рефрактерно-дисфорическая	3,1
5. Эйфорически-дисфорическая	2,3
6. Эйфорически-рефрактерно-дисфорическая	22,6
7. Дисфорическая	0

## РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТА ПОЗНАНИЯ

### 4.1. Свойства субъекта познавательной деятельности

В отечественной возрастной психологии имеется богатый опыт анализа личности в качестве субъекта различных ведущих видов деятельности. Прежде всего - субъекта познавательной деятельности. Ее характерные особенности:

- возникновение способности личности отражать мир в качестве познаваемого объекта;
- степень овладения различными видами деятельности и психической активности (процессов, переживаний);
- характер связи между личностными структурами и особенностями познавательных процессов;
- степень психологической дифференциации;
- особенности взаимосвязи познавательной и аффективной сфер личности и др.

В рациональном познании психология выделяет процессы мышления, памяти, воображения, внимания. Кроме этого, психология исследует реальные связи, существующие между отдельными познавательными процессами, изучает познавательную деятельность как целое.

Важную роль в становлении субъекта познавательной деятельности играет его мыслительная активность. Это определяется тем, что появление субъекта в онтогенезе неразрывно связано с возникновением познавательного объекта.

Анализ научной литературы [1,8,10,18,32,35,40,54,61,66,68,74] свидетельствует, что субъект как факт онтологии во многом становится (формируется) через гносеологическое отношение субъекта к объекту. Понятие «субъект» предполагает наличие познаваемого объекта. Взаимодействие человека с миром, который отражается в виде объекта (объективной реальности, т.е. в его собственной логике и сущности) образует сознание. Взаимодействие субъекта с объектом есть не только гносеологическое отношение, это факт онтологии, реального бытия. Оно включает в себя познавательный, действенный, деятельностный и личностный аспекты, а также план общения. Введение субъекта в гносеологию, как указывает К. Абульханова, приводит к тому, что «проблемы теории познания оказываются поставленными не «безлично», не в виде абстрактных, отвлеченных от познавательной деятельности субъекта истин, а онтологически и субъективно...» [1, с. 15]. Высшие уровни субъектного бытия личности предполагают, согласно К. Абульхановой, использование человеком собственных психологических ресурсов (процессов, свойств, состояний, способностей) в качестве средства обеспечения жизнедеятельности. Психологические ресурсы при этом образуют своеобразную, индивидуальную структуру личности, которая в бытии выражается в выработанных стратегиях и стилях жизни и познания [1].

Обобщая параметры субъекта познавательной деятельности можно выделить следующие его критериальные свойства:

- 1) носитель активности;
- 2) источник познания и преобразования действительности;
- 3) включенность в общественное развитие;
- 4) способность отражать мир в виде познаваемого объекта;
- 5) наличие сознания;
- 6) целостность, единство, интегральность;
- 7) системность свойств;
- 8) способность к саморегуляции и творчеству;
- 9) овладение определенными видами деятельности и их функционированием;
- 10) саморазвитие;
- 11) самодостаточность и автономность;
- 12) осуществление функционирования психических процессов,

- свойств, состояний;
- 13) индивидуализация психического;
  - 14) использование психических ресурсов (процессов, свойств, состояний, способностей) как средств объяснения жизнедеятельности и деятельности личности;
  - 15) использование индивидуальных стратегий, стилей жизни и деятельности;
  - 16) тесная взаимосвязь (согласованность, единство) между личностью и психическими функциями;
  - 17) высокая психологическая дифференциация;
  - 18) континуально-генетическая природа психического мира;
  - 19) усиление своим бытием бытия другого человека, его индивидуальности и самоценности;
  - 20) восприятие, понимание и обращение с другим человеком как субъектом (отношение к другой личности как проблеме, с учетом всей полноты ее сущности, с признанием за ней права на самоопределение и свободу);
  - 21) наличие личной истории, жизненного пути;
  - 22) способность решать внешние и внутренние противоречия.
- Этот список далеко не исчерпывает всех многообразных форм проявления субъекта познания. В целом, можно сказать, что субъект познания – это активно действующий и познающий, обладающий сознанием и волей человек.

#### 4.2. Методика "Определение типа мышления" (модификация)

**Инструкция.** У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с высказыванием, в бланке поставьте рядом с его номером "+" если нет «-»

	Г	А	С	Н
-Д	-С	-Л	-О	
	1	2	3	4
	6	7	8	9
	0			
1	1	1	1	1
	2	3	4	5
6	1	1	1	1
	7	8	9	0
1	2	2	2	2
	2	3	4	5
6	2	2	2	2
	7	8	9	0
1	3	3	3	3
	2	3	4	5
6	3	3	3	3
	7	8	9	0

#### Текст методики:

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги;
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал(а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которого нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Тип мышления - это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень его развития (0-2 - низкий, 3-5 - средний, 6-8 - высокий).

**1. Предметно-действенное мышление (П-Д)** свойственно людям дела. Про них обычно говорят: "Золотые руки!" Они лучше усваивают информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

**2. Абстрактно-символическим мышлением (А-С)** обладают многие люди науки - физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

**3. Словесно-логическое мышление (С-Л)** отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом. Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученых,

преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

**4. Наглядно-образным мышлением (Н-О)** обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет, - художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

**5. Креативность (К)** - это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

#### **4.3. Методика оценки умственной работоспособности по Э. Крепелину**

**Оборудование.** Печатные бланки по образцу (см. ниже) и секундомер.

##### **Образец бланка**

**8 3 6 9 1 5 7 2 3 8 5 2 9 5 6**  
**5 2 8 9 7 4 4 2 8 6 1 7 4 7 5**

(Всего 9 подобных строк на одном бланке.)

**Инструкция испытуемому:** «Когда я дам команду "начинайте", вы как можно быстрее, но без ошибок должны начать складывать пары чисел, напечатанные на бланке. Если сумма больше 10, то, отбросив десятки, пишете только единицы. Понятно? (Ответить.) Каждый раз, когда я буду говорить "черта", на том месте, где вас застанет этот сигнал, вы должны поставить вертикальную черту и сразу же продолжать работу, пока я не дам команду: "Стоп! Переверните лист".»

Дать команду «Начинайте!». Каждые 15 с говорить: «Черта». Дать команду «Стоп! Переверните лист» и остановить секундомер, когда будет закончен бланк при индивидуальном исследовании или поднята рука — при групповом.

При втором варианте вместо указания о «черте» говорится: «Каждый раз, когда я буду говорить: "С новой", оставляя строку незаконченной, начинайте работать с другой».

При третьем и четвертом вариантах работа проводится по первым двум инструкциям, но не ограничивается одним бланком, а продолжается более длительное, но одинаковое для всех время, например 10 мин,

**Обработка результатов:** При наблюдении и опросе следует уточнить реакцию на монотонность работы, степень усталости (особенно при третьем варианте) и необходимую степень волевого усилия.

Количественным показателем продуктивности работы является общее число сложенных пар и число ошибок, для подсчета которых можно использовать трафарет. Сравнение продуктивности за второй и последний 15-секундный интервал позволяет судить о степени утомляемости или упражняемости внимания, а суммарные показатели дают общую оценку работоспособности и выявляют установку исследуем на скорость или на точность работы.

#### **4.4. Методика оценки восприятия (Тест Мюнстерберга на восприятие)**

Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Найденные слова подчеркивайте.

Время выполнения задания - 2 мин.

Оценка результатов: Методика направлена на определение избирательности внимания. Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок, то есть пропущенных и неправильно выделенных слов

В тексте содержится 25 слов.

**КЛЮЧ:**

бсолнцевтргоцрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментроч  
 ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтисицы  
 фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщьбапамятьшогхеюжпждргш  
 хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбобьявфырпл  
 ослдспектаклячсмитьбююерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
 лджхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьбконкурс  
 йфячыувскапрличностьзхжэьюдшщглоджэпрплаваниедтлж  
 эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлджкцуйфотчаяниейфоячвтлджэ  
 хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ  
 нтаопруквсмтрпсихиатриябплмстчыйснтзацэагнтэхт

**4.5. Методика оценки оперативной памяти**

Найти в каждой строке слово, порядок букв которого соответствует порядку символов в левой клетке этой строки. Например, последовательности символов ×?+?□ соответствует порядок букв слове “голос”.

Время выполнения задания - 10 мин.

**КЛЮЧ:**

1 - озон	2 - тест	3 - игла	4 - хата	5 - бобр
6 - титул	7 - банан	8 - атлет	9 - астра	10 - тахта
11 - клапан	12 - рекорд	13 - слалом	14 - пехота	15 - каркас
16 - казарма	17 - принцип	18 - резервы	19 - тактика	20 - гонорар
21 - смекалка	22 - оперение	23 - характер	24 - препарат	25 - инстинкт

**ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА:**

Найдено по крайней мере 1 слово в строке с числом знаков	4	5	6						
Найдены слова не менее чем в 2-х строках с числом знаков		4	5	6					
Найдены слова не менее чем в 3-х строках с числом знаков			4	5	6	7			
Найдены слова не менее чем в 4-х строках с числом знаков					5	6	7	8	
Найдены слова в 5 строках с числом знаков							6	7	8
Оценка в баллах	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ОБЪЕМ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ определяется по формуле:

$$k = \frac{m}{n} \times 100\%$$

где *m* - число правильно названных слов, а *n* - общее количество слов.

НОРМА: 7±2 единицы, то есть 50-90%.

#### 4.6. Методика на выявление преобладающего типа памяти

Начинаем с прочтения слов первого ряда с интервалом в три секунды, затем испытуемые записывают запомнившиеся слова. Спустя десять минут показываем карточку со словами второго ряда (в течение тридцати секунд), записывают и отдыхают десять минут. Слова третьего ряда читаем вслух, а дети шепотом повторяют их и записывают. Через десять минут показываем карточки четвертого ряда, которые затем зачитываем вслух. Учащиеся повторяют шепотом и «пишут» их в воздухе. Потом записывают на листочке.

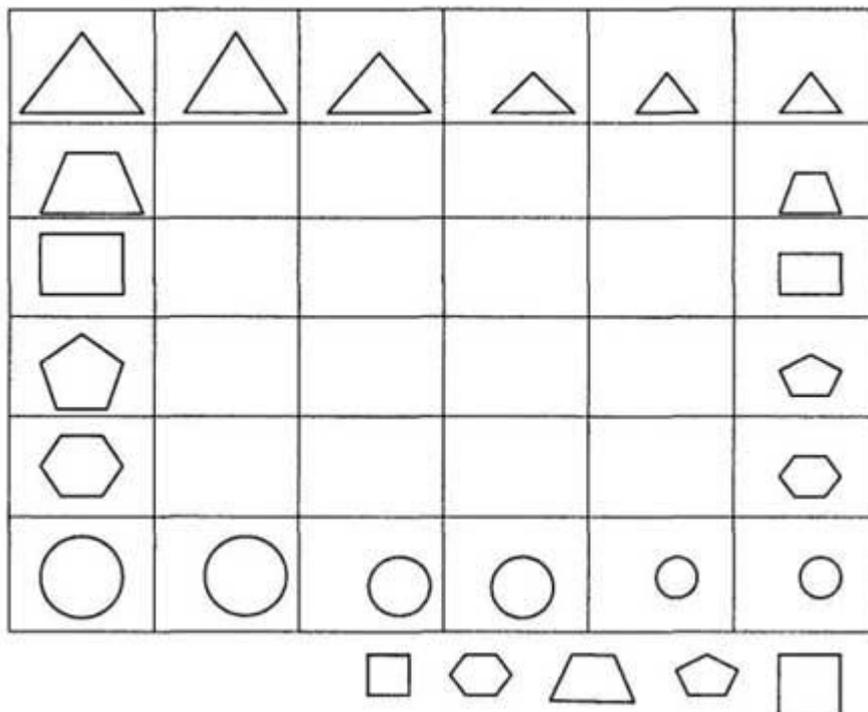
Для запоминания вслух	При зрительном восприятии	При моторнослуховом	При комбинированном
Трава Чашка Море Дом Банк Год Книга Лес Мяч Шкаф	Лампа Ночи Бревно Вода Глаз Гроза Озеро Заря Гриб Чашка	Сено Шутка Слива Утка Ягода Парта Жук Ветер Мед Заяц	Луна Капля Лиса Поле Марка Сыр Труба Пол Торт Спица

#### 4.7. Методика оценки уровня развития операции систематизации

Во весь лист бумаги начертите квадрат. Каждую из сторон разделите на 6 частей. Соедините разметку так, чтобы получилось 36 клеток.

Изготовьте 6 кружков разной величины: от наибольшего, помещающегося в клетку, до наименьшего. Эти 6 постепенно уменьшающихся кружков поместите в 6 клеток нижнего ряда слева направо. То же проделайте с остальными 5 рядами клеток, помещая в них сначала шестиугольники (по убыванию размеров), а потом пятиугольники, прямоугольники (или квадраты), трапеции и треугольники.

В результате получается таблица с геометрическими фигурами, расположенными по определенной системе (по убывающей величине: в левой крайней колонке наибольшие размеры фигур, а в правой – наименьшие).



Теперь уберите фигуры из середины таблицы (16 фигур), оставьте только в крайних рядах и колонках.

**Инструкция.** Рассмотрите внимательно таблицу. Она разделена на клетки. В некоторых из них фигуры разной формы и величины. Все фигуры расположены в определенном порядке: каждая фигура имеет свое место, свою клетку.

А теперь посмотри середину таблицы. Здесь много пустых клеток. У тебя внизу под таблицей 5 фигур. (Из убранных 16 оставьте 5). Для них есть свои места в таблице. Посмотри и скажи, в какой клетке должна стоять эта фигура? Положи ее. А эта фигура в какой клетке должна быть?

Оценка ведется из 10 баллов. Каждая ошибка снижает оценку на 2 балла.

#### 4.8. Методика «Интеллектуальная лабильность»

**Цель:** исследование лабильности, то есть способности переключения внимания, умения быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок. **Материал:** специальный бланк для ответов, выдается каждому испытуемому. **Описание:** методика состоит из ряда нескольких несложных заданий, которые зачитываются экспериментатором. На решение каждого задания отводится от 3 до 5 секунд. Ответы испытуемого фиксируются на специальном бланке. Методика предназначена для взрослых испытуемых. **Инструкция:** “Будьте внимательны. Работайте быстро. Прочитанное мною задание не повторяется. Внимание! Начинаем!”

##### Тестовый материал.

1. (Квадрат 1). Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца года (3 сек.)
2. (Квадрат 4). Напишите слово ПАР так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике (3 сек.)
3. (Квадрат 5). Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями (4 сек.)
4. (Квадрат 6). Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом № 2 и над кругом № 3 (3 сек.)
5. (Квадрат 7). Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь (3 сек.)
6. (Квадрат 8). Разделите второй круг на ТРИ, а четвертый на ДВЕ части (4 сек.)
7. (Квадрат 10). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени (3 сек.)
8. (Квадрат 12). Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0 (4 сек.)
9. (Квадрат 13). Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике (4 сек.)
10. (Квадрат 15). Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные (4 сек.)
11. (Квадрат 17). Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия Вашего города (4 сек.)
12. (Квадрат 18). Если в слове СИНОНИМ шестая буква гласная, поставьте в прямоугольнике цифру 1 (3 сек.)
13. (Квадрат 19). Обведите большую окружность и поставьте плюс в меньшую (3 сек.)
14. (Квадрат 20). Соедините между собой точки 2, 4, 5, миновав 1 и 3 (3 сек.)
15. (Квадрат 21). Если два многозначных числа неодинаковы, поставьте галочку на линии между ними (2 сек.)
16. (Квадрат 22). Разделите первую линию на три части, вторую на две, а оба конца третьей соедините с точкой А (4 сек.)
17. (Квадрат 23). Соедините конец первой линии и верхним концом второй, а верхний конец второй - с нижним концом четвертой (3 сек.)

18. (Квадрат 24). Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные (5 сек.)
19. (Квадрат 25). Заключите две фигуры в круг и отведите их друг от друга вертикальной линией (4 сек.)
20. (Квадрат 26). Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В стрелку, направленную вверх, под буквой С - галочку (3 сек.)
21. (Квадрат 27). Если слово ДОМ и ДУБ начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус (3 сек.)
22. (Квадрат 28). Поставьте в крайней слева клеточке О, в крайней справа плюс, в середине проведите диагональ (3 сек.)
23. (Квадрат 29). Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А (3 сек.)
24. (Квадрат 30). Если в слове ПОДАРОК третья буква не И, напишите сумму чисел 3+5 (3 сек.)
25. (Квадрат 31). В слове САЛЮТ обведите кружком согласные буквы, а в слове ДОЖДЬ зачеркните гласные (4 сек.)
26. (Квадрат 32). Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника (3 сек.)
27. (Квадрат 33). Проведите линию от цифры 1 к цифре 7 так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными (4 сек.)
28. (Квадрат 34). Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните (3 сек.)
29. (Квадрат 35). Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными - стрелку, направленную влево (5 сек.)
30. (Квадрат 36). Напишите слово МИР так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая в прямоугольнике (3 сек.)
31. (Квадрат 37). Укажите стрелками направления горизонтальных линий вправо, а вертикальных - вверх (5 сек.)
32. (Квадрат 39). Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй (3 сек.)
33. (Квадрат 40). Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных (5 сек.)
34. (Квадрат 41). Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией - стрелку, направленную влево (2 сек.)
35. (Квадрат 42). Заключите букву М в квадрат, К в круг, О в треугольник (4 сек.)
36. (Квадрат 43). Сумму чисел 5+2 напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел - в ромбе (4 сек.)
37. (Квадрат 44). Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные (5 сек.)
38. (Квадрат 45). Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 - только в прямоугольник (3 сек.).
39. (Квадрат 46). Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры (5 сек.)
40. (Квадрат 47). Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные - в круглые (5 сек.)

**Обработка результатов и интерпретация:** Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается и пропущенное задание.

Нормы выполнения:

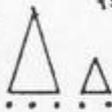
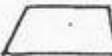
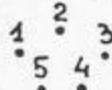
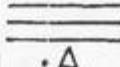
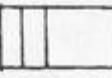
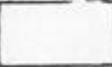
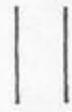
**0 - 4 ошибки** - хорошая способность к обучению;

**5 - 9 ошибок** - средняя лабильность;

**10 - 14 ошибок** - низкая лабильность, трудности в переобучении; 1

**5 и более ошибок** - мало успешен в любой деятельности, в учебной в том числе.

Специальный бланк для ответов:

1	4	5	6	7	8	10
						
12	13	15	16	17	18	
		БНАЕОШАК				
19	20	21	22	23	24	25
		7954283 8954283			594162	
26	27	28	29	30	31	32
ABC			VII VVI		САЛЮТ <i>дождя</i>	
33	34	35	36	37	39	40
12345678		КПАИРО				5166347
41	42	43	44	45	46	47
	МКО		46359		1A7 Б2С	7 4

#### 4.9. Опросник креативности Джонсона, в модификации Е. Туник

Креативность – способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации. Креативность охватывает некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, необходимых для становления способности к творчеству.

Опросник креативности основан на двух подходах к данной проблеме.

По Торренсу, креативность проявляется при дефиците знаний; в процессе включения информации в новые структуры и связи; в процессе идентификации недостающей информации; в процессе поиска новых решений и их проверки; в процессе сообщения результатов.

По Джонсону, креативность проявляется как неожиданный продуктивный акт, совершенный исполнителем спонтанно в определенной обстановке социального взаимодействия. При этом исполнитель опирается на собственные знания и возможности.

Данный опросник креативности (ОК) фокусирует наше внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением. ОК – это объективный, состоящий из восьми пунктов контрольный список характеристик творческого мышления и поведения, разработанный специально для идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению. При работе с ОК можно быстро самостоятельно произвести подсчеты. Заполнение опросника требует 10-20 минут. Для оценки креативности по ОК эксперт наблюдает за социальными взаимодействиями интересующего нас лица в той или иной окружающей среде (во время какой-либо деятельности, на занятиях, на собрании и т.д.).

Данный опросник позволяет также провести самооценку креативности. Каждое утверждение опросника оценивается по шкале, содержащей пять градаций (возможные оценочные баллы: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – постоянно.). Общая

оценка креативности является суммой баллов по восьми пунктам (минимальная оценка – 8, максимальная оценка – 40 баллов). В таблице представлено соответствие суммы баллов уровням креативности.

Уровень креативности	Сумма баллов
Очень высокий	40-34
Высокий	33-27
Нормальный, средний	26-20
Низкий	19-15
Очень низкий	14-8

### Опросник:

Творческая личность способна:

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).
2. Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость).
3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).
4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).
5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).
6. Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).
7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).
8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

### Лист ответов

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Респондент (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_ (заполняющий анкету)

В листе ответов с номерами от 1 до 8 отмечены характеристики творческого проявления (креативности). Пожалуйста, оцените, используя пятибалльную систему, в какой степени у каждого ученика проявляются вышеописанные характеристики. Возможные оценочные баллы:

1. – никогда,
2. – редко,
3. – иногда,
4. – часто,
5. – постоянно.

№	Ф.И.О.	Характеристики креативности							
		1	2	3	4	5	6	7	8


#### 4.10. Методика оценки вербальной креативности (тест Медника)

Вам предлагаются тройки слов, к которым необходимо подобрать еще одно слово так, чтобы оно сочеталось с каждым из трех предложенных слов (составляло некоторое словосочетание). Например, для тройки слов *громкая правда медленно* словом-ответом может служить слово *говорить* (громко говорить, говорить правду, медленно говорить). Вы можете также изменять слова грамматически и использовать необходимые предлоги. Например, для слов *часы, скрипка, единство* ответом может быть слово *мастер* (мастер по часам, скрипичный мастер, единственный мастер).

Постарайтесь, чтобы те образы и ассоциации, которые приходят вам в голову в ответ на предложенные слова, были как можно оригинальнее и ярче. Постарайтесь преодолеть стереотипы и придумать нечто новое и оригинальное. Попробуйте дать максимальное количество ответов на каждую тройку слов.

Ответы записывайте через запятую в бланк ответов на строку с соответствующим номером, то есть на первую строку ответы для первой тройки слов, на вторую — для второй и т. д.

1. случайная гора долгожданная
2. вечерняя бумага стенная
3. обратно родина путь
4. далеко слепой будущее
5. народная страх мировая
6. деньги билет свободное
7. человек погоны завод
8. дверь доверие быстро
9. друг город круг
10. поезд купить бумажный
11. цвет заяц сахар
12. ласковая морщины сказка
13. детство случай хорошее
14. воздух быстрая свежее
15. певец Америка тонкий
16. тяжелый рождение урожайный
17. много чепуха прямо
18. кривой очки острый
19. садовая мозг пустая
20. гость случайно вокзал

#### Бланк ответов для методики

	Слово	Словосочетания		Слово	Словосочетания
1			11		
2			12		
3			13		
4			14		
5			15		
6			16		
7			17		
8			18		
9			19		
10			20		

Фамилия И. О. \_\_\_\_\_  
Запишите подобранные слова и образованные словосочетания.

Тройка слов № 1

*случайная гора долгожданная*

Варианты ответов и их оригинальность

Беседа	0,99	Письмо	0,99
Вершина	0,98	Победа	0,92
Восхождение	0,98	Подарок	0,99
Встреча	0,00	Поездка	0,79
Высота	0,97	Покорение	0,99
Газета	0,99	Помощь	0,98
Гроза	0,99	Поход	0,98
Деньги	0,99	Привал	0,98
Дождь	0,99	Прогулка	0,98
Дорога	0,91	Птица	0,99
Женщина	0,97	Путевка	0,98
Знакомство	0,98	Путешествие	0,97
Лавина	0,99	Путь	0,98
Любовь	0,95	Работа	0,98
Мечта	0,97	Радость	0,98
Находка	0,99	Снег	0,96
Обвал	0,99	Событие	0,99
Облако	0,99	Тропа	0,96
Отдых	0,98	Удача	0,96
Отпуск	0,98	Человек	0,99
Падение	0,99		

Тройка слов № 2

*вечерняя бумага стенная*

Варианты ответов и их оригинальность

Афиша	0,99	Реклама	0,96
Газета	0,00	Сенсация	0,99
Картина	0,98	Сообщение	0,99
Красивый	0,99	Туалет	0,99
Объявление	0,99	Фотография	0,99
Печать	0,96		

Тройка слов № 3

*обратно родина путь*

Варианты ответов и их оригинальность

Будущее	0,91	Направление	0,98
Вернуться	0,93	Ностальгия	0,98
Видеть	0,98	Отправиться	0,98
Возвращение	0,00	Поезд	0,78
Граница	0,98	Радость	0,91
Далеко	0,87	Самолет	0,96
Двинуться	0,98	Собираться	0,76
Дом	0,37	Солдат	0,98
Дорога	0,67	Стремление	0,98
Ехать	0,85	Сын	0,98
Зовёт	0,98	Тоска	0,98
Идти	0,83	Хотеть	0,98
Мать	0,98	Эмиграция	0,98

Тройка слов № 4

*далеко слепой будущее*

Варианты ответов и их оригинальность

Беда	0,98	Надежда	0,89
Безнадежно	0,95	Перспектива	0,98
Вера	0,91	План	0,98
Вести	0,98	Поводырь	0,98
Взгляд	0,61	Предвидеть	0,86
Видеть	0,00	Путь	0,86
Движение	0,95	Радость	0,98
Дождь	0,89	Случай	0,98
Друг	0,98	Смотреть	0,82
Зрение	0,98	Страх	0,91
Идти	0,98	Судьба	0,98
Мечта	0,91	Счастье	0,95
Музыкант	0,98	Удача	0,98
Мысль	0,98	Человек	0,89

Тройка слов № 5

*народная страх мировая*

Варианты ответов и их оригинальность

Беда	0,97	Песня	0,99
Битва	0,99	Победа	0,99
Война	0,00	Политика	0,99
Воля	0,99	Правда	0,99
Единство	0,99	Проблема	0,98
Жизнь	0,98	Революция	0,93
История	0,98	Сила	0,99
Катастрофа	0,97	Сказка	0,99
Компания	0,99	Скорбь	0,99
Кризис	0,99	Слава	0,97
Легенда	0,99	Событие	0,99
Медицина	0,92	Трагедия	0,98
Молва	0,99	Утрата	0,99

Тройка слов № 6

*деньги билет свободное*

Варианты ответов и их оригинальность

Большой	0,97	Отпуск	0,94
Взять	0,92	Отсутствие	0,97
Время	0,03	Подарить	0,94
Вход	0,86	Поезд	0,94
Выигрыш	0,97	Поездка	0,81
Деньги	0,97	Покупать	0,92
Иметь	0,83	Получить	0,89
Использовать	0,94	Посещение	0,83
Касса	0,86	Потерять	0,95
Кино	0,97	Приобрести	0,97
Купе	0,92	Продажа	0,92
Купить	0,94	Проезд	0,94
Лишний	0,97	Путешествие	0,78
Место	0,00	Самолет	0,94
Много	0,92	Цена	0,97
Находить	0,97	Человек	0,92
Обмен	0,94		

Тройка слов № 7

*человек погоны завод*

Варианты ответов и их оригинальность

Армия	0,95	Купить	0,99
Большой	0,91	Начальник	0,99
Важный	0,99	Новый	0,97
Вахтер	0,97	Оборонный	0,99
Военный	0,00	Оружие	0,99
Военпред	0,93	Офицер	0,99
ВПК	0,99	Охрана	0,99
Дисциплина	0,99	Служить	0,88
Долг	0,98	Солдат	0,99
Золотой	0,95	Старый	0,99
Идет	0,99	Увидеть	0,99
Конверсия	0,99	Честь	0,98
Красивый	0,94	Ящик	0,99

Тройка слов № 8

*дверь доверие быстро*

Варианты ответов и их оригинальность

Автомобиль	0,97	Находить	0,89
Большой	0,97	Открывать	0,00
Взаимопонимание	0,97	Поднять	0,97
Война	0,97	Получить	0,97
Входить	0,00	Пользоваться	0,97
Выходить	0,89	Потерять	0,87
Друг	0,97	Приобрести	0,94
Завоевать	0,94	Пройти	0,97
Закреть	0,94	Распахнуть	0,97
Испортить	0,97	Сломать	0,91
Ломать	0,97		

Тройка слов № 9

*друг город круг*

Варианты ответов и их оригинальность

Билет	0,90	Интересный	0,98
Близкий	0,50	Красивый	0,90
Большой	0,00	Лучший	0,95
Важный	0,98	Любимый	0,74
Великолепный	0,98	Маленький	0,98
Войти	0,95	Метро	0,98
Встреча	0,98	Милый	0,95
Дальний	0,95	Мой	0,79
Дорогой	0,95	Наш	0,98
Друг	0,98	Общение	0,98
Единственный	0,95	Покинуть	0,95
Ехать	0,90	Почетный	0,98
Забытый	0,95	Родной	0,90
Замкнутый	0,90	Сердце	0,98
Знакомый	0,71	Старый	0,88
Идти	0,98	Хороший	0,95

Тройка слов № 10

*поезд купить бумажный*

Варианты ответов и их оригинальность

Белый	0,99	Пакет	0,93
Билет	0,00	Полотенце	0,98
Близкий	0,99	Проездной	0,99
Дом	0,99	Расписание	0,99
Журнал	0,99	Салфетка	0,99
Змей	0,98	Собака	0,99
Игрушка	0,92	Стакан	0,93
Книга	0,99	Товар	0,98
Макет	0,99		

Тройка слов №11

*цвет заяц сахар*

Варианты ответов и их оригинальность

Белоснежка	0,99	Мокрый	0,99
Белоснежный	0,99	Морковь	0,97
Белый	0,00	Нежный	0,99
Вредный	0,99	Приятный	0,99
Грязный	0,98	Серый	0,90
Конфета	0,98	Снежный	0,99
Леденец	0,97	Хороший	0,99
Любимый	0,97	Шоколад	0,99

## Тройка слов № 12

*ласковая морщины сказка*

## Варианты ответов и их оригинальность

Бабушка	0,00	Мама	0,62
Дед	0,99	Няня	0,92
Детство	0,99	Старая	0,98
Доброта	0,99	Старушка	0,97
Женщина	0,96	Улыбка	0,99
Лицо	0,97		

## Тройка слов № 13

*детство случай хорошее*

## Варианты ответов и их оригинальность

Будущее	0,97	Отец	0,97
Было	0,97	Пережить	0,97
Воспоминание	0,00	Праздник	0,97
Впечатление	0,97	Прекрасно	0,97
Встреча	0,86	Происшествие	0,94
Друг	0,89	Радость	0,86
Знакомый	0,97	Ребенок	0,97
Игра	0,94	Сад	0,97
Любовь	0,97	Счастье, счастливый	0,25
Море	0,94	Удача	0,97
Мороженое	0,97	Чистый	0,97
Настроение	0,40	Чувство	0,97

## Тройка слов № 14

*воздух быстрая свежее*

## Варианты ответов и их оригинальность

Ветер	0,64	Погода	0,97
Веяние	0,97	Поездка	0,85
Вода	0,88	Полет	0,94
Волна	0,94	Поток	0,55
Впечатление	0,94	Прогулка	0,97
Горы	0,91	Прохлада	0,97
Гроза	0,97	Разум	0,97
Девушка	0,97	Реакция	0,94
Дуновение	0,88	Река	0,73
Дыхание	0,73	Струя	0,00
Еда	0,97	Тепло	0,97
Езда	0,82	Течение	0,76
Завтрак	0,91	Ум	0,97
Идея	0,97	Утро	0,94
Море	0,94	Чистый	0,97
Ночь	0,97	Шампанское	0,97
Отдых	0,91	Шар	0,94
Ощущение	0,97		

## Тройка слов № 15

*пловец Америка тонкий*

## Варианты ответов и их оригинальность

Вкус	0,91	Пластинка	0,98
Галстук	0,97	Принц	0,97
Голос	0,00	Рок	0,98
Джаз	0,98	Слух	0,98
Джексон	0,54	Стиль	0,98
Знаменитый	0,98	Талант	0,98
Знатоки	0,95	Тенор	0,98
Интеллект	0,98	Успех	0,98
Кантри	0,97	Ценитель	0,92
Мужчина	0,98	Чернокожий	0,98
Намек	0,98	Юмор	0,85
Негр	0,97		

## Тройка слов № 16

*тяжелый рождение урожайный*

## Варианты ответов и их оригинальность

Большой	0,99	Осень	0,99
Время	0,95	Период	0,99
Год	0,00	Писатель	0,99
День	0,91	Сезон	0,99
Закрома	0,99	Случай	0,98
Колос	0,99	Сорт	0,99
Колосс	0,99	Труд	0,99
Месяц	0,94	Тяжелый	0,99
Мысль	0,99	Хлеб	0,99
Неделя	0,99	Час	0,99

## Тройка слов № 17

*много чепуха прямо*

## Варианты ответов и их оригинальность

Все	0,99	Нос	0,99
Глупость	0,98	Писать	0,97
Говорить	0,00	Путь	0,99
Дело	0,97	Разговор	0,90
Думать	0,99	Сказать	0,96
Ерунда	0,98	Слово	0,96
Здесь	0,98	Смотреть	0,99
Книга	0,99	Читать	0,99
Нести	0,95	Шум	0,98

Тройка слов № 18

*кривой очки острый*

Варианты ответов и их оригинальность

Взгляд	0,06	Носить	0,96
Глаз	0,25	Оправа	0,96
Дужка	0,96	Рог	0,94
Зеркало	0,98	Старик	0,98
Зрение	0,80	Стекло	0,65
Нос	0,00		

Тройка слов № 19

*садовая мозг пустая*

Варианты ответов и их оригинальность

Банка	0,99	Кость	0,99
Голова	0,00	Линия	0,99
Горох	0,97	Мысль	0,99
Грядка	0,99	Работа	0,96
Извилина	0,97	Скамейка	0,99
Капуста	0,99	Трата	0,99
Кладовая	0,99	Усталость	0,97
Клетка	0,98	Участок	0,97
Кольцо	0,98	Центр	0,98
Корзина	0,99	Человек	0,99
Коробка	0,98	Ячейка	0,99

Тройка слов № 20

*гость случайно вокзал*

Варианты ответов и их оригинальность

Большой	0,97	Поезд	0,98
Визит	0,97	Поездка	0,95
Войти	0,98	Попал	0,97
Встреча, встретить	0,00	Попутчик	0,97
Гость	0,97	Посетил	0,98
Долгожданный	0,98	Прибытие	0,98
Зайти	0,97	Приезд, приезжать	0,43
Знакомство	0,93	Прийти	0,92
Идти	0,98	Путь	0,98
Нежданный	0,98	Случай	0,98
Оказаться	0,96	Увидеть	0,98

**4.11. Методика - тест «Креативность»**

Тест "Креативность" (автор Вишнякова Н.) позволяет выявить уровень творческих склонностей личности и построить психологический креативный профиль, рефлексирова

креативный компонент образа «Я - реальный» и представление об образе «Я-идеальный». Сравнение двух образов креативности «Я-реальный» и «Я-идеальный» позволяет определять креативный резерв и творческий потенциал личности.

Вам предлагается самостоятельно оценить свои личностные качества, отвечая на вопросы теста. Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос поставьте знак «+», при отрицательном поставьте знак «-» в графу «Я-реальный» и «Я-идеальный». Долго над ответом не задумывайтесь, потому что первый ответ импульсивный и обычно правильный. Будьте искренни!

№ п/п	Индекс	Содержание вопроса	Образ «Я-реальный»	Образ «Я-идеальный»
1.	М	Задумываетесь ли вы, какие причины заставляют вас создавать что-либо новое?		
2.	Л	Бывают ли у вас неприятности из-за собственного любопытства?		
3.	О	Возникает ли у вас желание оригинально усовершенствовать хорошую вещь?		
4.	В	Мечтаете ли вы приобрести известность, создав что-либо социально новое?		
5.	И	В ситуациях риска вы доверяете интуиции?		
6.	Э	Вы считаете, что в конфликтных ситуациях возможно избежать эмоциональных переживаний?		
7.	Ю	Отвечаете ли вы шуткой, если вас разыгрывают?		
8.	П	Если представится случай, вы поменяете работу на более оплачиваемую, но менее творческую?		
9.	М	Вы продумываете последствия принимаемого вами решения?		
10.	Л	Познание нового перестает быть любопытным для вас, если оно связано с риском?		
11.	О	Приходилось ли вам удачно использовать вещи не по назначению?		
12.	В	Бывает ли так, что когда вы рассказываете о каком-нибудь подлинном случае, то прибегаете к вымышленным подробностям?		
13.	И	В экстремальных ситуациях вы чаще прислушиваетесь к голосу разума, чем к интуиции?		
14.	Э	Доставляет ли вам эмоциональное удовлетворение процесс творческой деятельности?		
15.	Ю	Любите ли вы шутить и смеяться над собой?		
16.	П	Изобретали ли вы что-то новое в интересующей вас сфере деятельности?		
17.	М	Утомляет ли вас работа, требующая творческого мышления в нестандартных ситуациях?		
18.	Л	Отмечают ли окружающие, что вы во все		

		вникаете?		
19.	О	Является ли редким ваше увлечение?		
20.	В	Бывает ли, что у вас возникают необычные образы, связанные с реальными событиями?		
21.	И	Вы иногда предчувствуете, кто звонит вам по телефону, еще не сняв трубку?		
22.	Э	Равнодушны ли вы к отрицательным проявлениям эмоций чужих детей?		
23.	Ю	Смеетесь ли вы над своими неудачами		
24.	П	Посещали бы вы ради новых знаний специальные занятия, даже если это связано с неудобствами?		
25.	М	Достаточно ли для вас мелкой детали, намек на проблему, чтобы увлечься ее разработкой?		
26.	Л	На философские детские вопросы вы нашли ответы в зрелом возрасте?		
27.	О	Испытываете ли вы потерю интереса к оригинальным, рискованным предложениям ваших партнеров по работе?		
28.	В	Фантазируете ли вы сейчас, как бы вы жили в другом городе или в другом веке?		
29.	И	Вам трудно предвидеть последствия предстоящего события?		
30.	Э	Вы чувствуете эмоциональный подъем и вдохновение в начале нового дела?		
31.	Ю	Бывает ли так, что вы заранее готовили шутку или шуточные истории с целью развеселить компанию?		
32.	П	Утомляют ли вас неожиданности в профессиональной деятельности, требующие новых выходов из создавшейся ситуации?		
33.	М	Вы продумываете варианты решения трудных проблем, прежде чем сделаете выбор наиболее продуктивного?		
34.	Л	Когда вы долго не познаете новое, вас мучает чувство неудовлетворенности?		
35.	О	Вы любите работу, требующую смекалки, даже если она связана с трудностями реализации?		
36.	В	Сталкиваясь с необычными проблемами, вы предвидите перспективы их решения?		
37.	И	Снился ли вам когда-нибудь сон, который предсказал происшедшие потом события?		
38.	Э	Сочувствуете ли вы людям, которые не достигли желаемого результата в творчестве?		
39.	Ю	Используете ли вы юмор для выхода из		

		затруднительных ситуаций?		
40.	П	Вы выбирали профессию с учетом своих творческих возможностей?		
41.	М	Вам трудно продумать многие отрицательные последствия конфликтной проблемы?		
42.	Л	Сможете ли вы рискнуть карьерой ради познания нового?		
43.	О	Будете ли вы заниматься созданием чего-то необычного, если это связано с какими-то трудностями?		
44.	В	Вам трудно представить незнакомое место, в которое вы стремитесь попасть?		
45.	И	Случалось ли так, что вы вспомнили о человеке, с которым давно не встречались, а потом вдруг неожиданно он позвонил или написал вам письмо?		
46.	Э	Сочувствуете ли вы обманутому человеку?		
47.	Ю	Бывает ли так, что вы сами придумываете анекдоты и смешные истории?		
48.	П	Если вы лишитесь возможности работать, то жизнь для вас потеряет интерес?		
49.	М	Основательно ли вы продумываете все этапы своей творческой деятельности?		
50.	Л	Хочется ли вам порой разобрать вещь, для того чтобы узнать, как она работает?		
51.	О	Вы импровизируете в процессе реализации уже разработанного плана действия?		
52.	В	Вы сочиняете сказки детям?		
53.	И	Бывает ли так, что вы по каким-то необъяснимым причинам не доверяете некоторым людям?		
54.	Э	Вы склонны сильно переживать, если вас обманули?		
55.	Ю	Раздражает ли вас шутка, выраженная в форме иронии?		
56.	П	Вы чувствуете, что ваша профессия позволит улучшить окружающий мир?		
57.	М	Думаете ли вы, какие тайные причины скрыты в творческой деятельности человека?		
58.	Л	Интересует ли вас, как живут соседи?		
59.	О	Предпочитаете ли вы общаться с людьми с необычными взглядами?		
60.	В	Фантазировали ли вы когда-нибудь о том, что можно было бы сделать, получив наследство?		
61.	И	Вам трудно определить характер человека с первого взгляда?		
62.	Э	Вы сочувствуете нищим людям?		
63.	Ю	Считают ли вас окружающие остроумным		

		человеком?		
64.	П	В вашем профессиональном творчестве было много неудач?		
65.	М	Вы размышляете о причинах успехов и неудач в своей творческой деятельности?		
66.	Л	Если вы встречаете непонятное новое слово, то узнаете его смысл в справочниках?		
67.	О	Интересуют ли вас люди, которые придерживаются только традиционных взглядов на жизнь?		
68.	В	Пишите ли вы стихи?		
69.	И	Глядя на знакомого человека, вам трудно предугадать, как сложится его жизнь?		
70.	Э	Вы редко выражаете свои эмоции при уличных скандалах?		
71.	Ю	Трудно ли вам с юмором выйти из затруднительной ситуации?		
72.	П	Можете ли вы в своей работе пойти на риск, если шансы на успех не гарантированы?		
73.	М	Достоверно ли вы восстанавливаете по случайным деталям целостный результат?		
74.	Л	Пытались ли вы проследить генеалогическое древо жизни?		
75.	О	Если бы ваши знакомые знали, о чем вы мечтаете, то считали бы вас чудаком?		
76.	В	Вам трудно представить себя в старости?		
77.	И	Бывает ли так, что вы опасаетесь идти на встречу с незнакомым человеком из-за интуитивного беспокойства?		
78.	Э	Наблюдая драматическое событие в жизни людей, чувствуете ли вы, что это происходило с вами?		
79.	Ю	Предпочитаете ли вы комедию всем остальным жанрам?		
80.	П	Обязательно ли творчество должно сопутствовать профессиональной деятельности?		

### Обработка результатов

Количество баллов по каждому индексу креативности определяется по ключу теста при суммировании полученных баллов. Если у испытуемого ответ на вопрос совпадает с ключом теста, он получает один балл по данному индексному показателю: "Я—реальный" и "Я—идеальный". Например, если на первый вопрос испытуемый ответил положительно (+) в графе "Я-реальный" и "Я-идеальный" и ключ ответа +, то по первому индексу М (творческое мышление) он получает по одному баллу, если отрицательно (-), то не получает баллы. Необходимо помнить, что ключ к тесту относится по каждому качеству не только к "Я-реальный", но и к "Я-идеальный".

**Таблица результатов в баллах**

№ п/п	Индекс	Креативные качества	Всего баллов "Я - реальный"	Всего баллов "Я - идеальный"
1	М	Творческое мышление		
2	Л	Любознательность		
3	О	Оригинальность		
4	В	Воображение		
5	И	Интуиция		
6	Э	Эмоциональность, эмпатия		
7	Ю	Чувство юмора		
8	П	Творческое отношение к профессии		

**КЛЮЧ К ТЕСТУ**

№ п/п	Индекс	№ вопроса	Ключ к "Я-реальный", "Я-идеальный"
1	Творческое мышление М	1	+
		9	+
		17	-
		25	+
		33	+
		41	-
		49	+
		57	+
		65	+
		73	+
2	Любознательность Л	2	+
		10	-
		18	+
		26	+
		34	+
		42	+
		50	+
		58	+
		66	+
		74	+
3	Оригинальность О	3	+
		11	+
		19	+
		27	-
		35	+
		43	+
		51	+
		59	+
		67	-

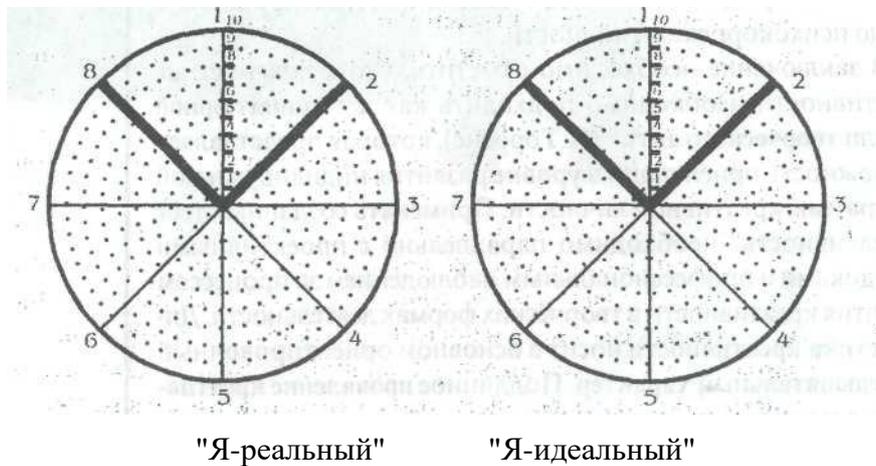
		75	+
4	Воображение В	4	+
		12	+
		20	+
		28	+
		36	+
		44	-
		52	+
		60	+
		68	+
		76	-
5	Интуиция И	5	+
		13	-
		21	+
		29	-
		37	+
		45	+
		52	+
		61	-
		69	-
		77	+
6	Эмоциональность, эмпатия Э	6	-
		14	+
		22	-
		30	+
		38	+
		46	+
		54	+
		62	+
		70	-
		78	+
7	Чувство юмора Ю	7	+
		15	+
		23	+
		31	-
		39	+
		47	+
		55	-
		63	+
		71	-
		79	+
8	Творческое отношение к профессии П	8	-
		16	+
		24	+
		32	-
		40	+
		48	+
		56	+
		64	-
		72	+

### Построение психологических профилей креативности "Я-реальный" и "Я-идеальный"

Для построения психологических профилей креативности нарисуйте два круга "Я-реальный" и "Я-идеальный" и разделите каждый на восемь частей. Разметьте полученные отрезки оси с середины на десять равных частей. На них откладываются баллы, которые отмечаются точками на оси каждого креативного показателя. Они свидетельствуют об уровне восьми выделенных креативных склонностей, которые при соединении точек составляют *психологический профиль креативности*.

Показатели верхней части круга (1,2,8) соответствуют сознательным, а нижние (4, 5, 6) - подсознательным процессам творческой личности. Показатели 3 и 7 относятся к пограничным сознательно-подсознательным психическим процессам.

С целью определения **резервов** и **творческого потенциала личности** необходимо совместить эти круги, обозначив *красной соединительной линией контуры психологического профиля креативности «Я-идеальный»* и *синей - «Я-реальный»*.



Реальное и идеальное представление о креативности и творческих склонностях выполняет функцию регулятора самооценки и рефлексии. Однако следует учитывать, что у всех людей разное идеальное представление о своих творческих возможностях и они часто бывают завышенными или заниженными. Данная проблема является предметом обсуждения ее с психологом в процессе психологического консультирования с целью психокоррекции личности.



В заключение необходимо отметить, что к диагностике креативности необходимо подходить как к *"миниатюрной модели творческого акта"* (П.Торранс), которая предоставляет возможность ориентации в уровне развития индивидуальной программы креативной личности. Применять созданный тест "Креативность" необходимо параллельно с проективными методиками и профессиональным наблюдением за процессом развития креативности в творческих формах деятельности. Диагностика креативности носит в основном ориентировочный разведывательный характер. Подлинное проявление креативности происходит в процессе продуктивной деятельности, когда по мере включения в творческий процесс и приобщения к созидательной деятельности человека постепенно происходят психокоррекция и самокоррекция, в ходе которых раскрывается и развивается креативный потенциал личности.

#### **4.12. Методика «Творческие способности»**

Оценка творческого воображения и скорости процессов мышления количественным показателем. Предлагаются любые три слова в сочетании, ранее не известном исследуемому.

Пример инструкции испытуемому. «После сигнала "Внимание!" я назову и напишу на доске три слова. Ваша задача — возможно скорее написать наибольшее число осмысленных фраз так, чтобы в каждую из них входили все три слова. Например, если бы я написал "дождь", "поле", "земля", можно было бы объединить их в такую фразу: "Дождь в поле хорошо промочил землю".

Возможны и другие фразы. Каждую фразу надо писать с новой строки. Когда я буду говорить: "Черта", ставьте отчетливо заметную косую черту в том месте, в котором вас застанет сигнал. Пишите быстро, но обычным почерком, чтобы было нетрудно прочитать. Когда я дам команду "Стоп!", прекратите писать и переверните лист бумаги». Пустить секундомер, через 5 мин дать команду - «Стоп!».

**Учет и анализ результатов.** Ведется наблюдение за мимикой и поведением исследуемого. Путем опроса надо уточнить, какие фразы писаны легко, а когда было трудно что-либо придумать, что именно мешало.

Каждая фраза оценивается по пятибалльной системе:

- 5 — остроумная оригинальная комбинация;
- 4 — правильное, логичное сочетание слов;
- 3 — пожалуй, и так можно;
- 2 — два слова связаны, а третье не логично,
- 1 — бессмысленное сочетание слов.

Эти показатели могут быть сведены к одному коэффициенту творческого воображения, который равен сумме проставленных баллов, поделенной на число фраз, написанных за 5 минут.

#### **4.13. Методика «Куб Линка»**

Установление методом «собираания куба» степени сообразительности при решении простейшей конструктивной задачи. Метод позволяет судить о наблюдательности и пространственных представлениях, способностях к анализу и синтезу материала, умении находить и формулировать закономерности (приемы сложения куба), психомоторике исследуемого.

##### **Оборудование.**

1. Набор из 27 кубиков с длиной ребра 4 см; грани кубиков окрашены в красный, зеленый и желтый цвета по следующему расчету (табл. ).

Три грани кубика, окрашенные в один цвет, должны составлять трехгранный угол, примыкать к одной вершине. Две грани кубика, окрашенные в один цвет, должны составлять двугранный угол (иметь общее ребро).

- 2. Куб с длиной ребра 12 см.
- 3. Секундомер.

Количество и цвет граней кубиков

Количество кубиков	Количество окрашенных граней		
	красных	зеленых	желтых
1	3	3	0
1	3	0	3
1	0	3	3
3	3	2	1
3	3	1	2
3	1	3	2
3	2	3	1
3	1	2	3
3	2	1	3
6	2	2	2

**Порядок исследования.** Исследуемый должен из 27 кубиков сложить куб, все шесть граней которого были бы одноцветными. Отдельные кубики раскрашены с таким расчетом, что, пользуясь одинаковыми приемами, можно сложить красный, зеленый или желтый куб.

Поскольку на кубиках нет ни одной лишней грани каждого цвета, куб можно сложить только при правильном использовании кубиков. Кубики с тремя гранями заданного цвета (таких кубиков 8) следует употреблять только для вершин трехгранных углов куба, кубики с двумя гранями заданного цвета (таких кубиков 12) — только для середины двенадцати ребер куба. Кубики с одной гранью, окрашенной в данный цвет (таких кубиков 6), должны быть использованы для середины граней; единственный кубик, не имеющий ни одной грани данного цвета, надо положить в центр куба.

**Инструкция испытуемому:** «Перед вами лежат 27 кубиков, окрашенных в три цвета. Вы должны сложить из них один большой куб так, чтобы каждое его ребро состояло из трех кубиков. (Показать большой куб.) Этот большой куб должен со всех сторон быть зеленым (желтым, красным). Его нижняя сторона, обращенная к столу, также должна быть зеленая; ни одна зеленая грань ни одного из маленьких кубиков не должна попасть внутрь куба, иначе вы одноцветного куба не сложите. Вы должны стараться сложить куб как можно быстрее. Все ясно? (Ответить на вопросы.) Приготовьтесь. Начинайте!»

После того как исследуемый сложил зеленый куб, экспериментатор рассыпает его и говорит: «Хорошо, теперь, стараясь еще быстрее, сложите красный куб». В третий раз предлагается сложить желтый куб. Если исследуемый не смог сложить куб за 15 мин, экспериментатор ему показывает, как надо это сделать и, рассыпав куб, предлагая сложить повторно, но уже другого цвета (красного или желтого).

Когда исследуемый немного не закончил в третий раз складывать куб (осталось два-три кубика), экспериментатор отодвигает куб в сторону и говорит: «Ну, довольно». После этого оставляет исследуемого не занятым никаким делом. Некоторые исследуемые легко и полностью переключаются и спокойно ждут следующего задания: другие же испытывают потребность продолжить сложение куба или даже пытаются по своей инициативе закончить задание.

**Обработка результатов.** При наблюдении за действиями исследуемого надо выявить оттенки поведения, отметив следующее:

- 1) была ли стадия «проб и ошибок» и насколько она была длительной; наблюдалось ли возвращение к ней на более поздних этапах, когда, казалось бы, закономерность действий исследуемым понятна;
- 2) сразу ли исследуемый осознал принцип решения или путем частичных догадок;
- 3) понял ли, сложив первый куб, по каким правилам надо действовать, или собирал второй куб более или менее случайно и допустил те же самые ошибки.

При опросе следует установить:

- а) может ли исследуемый сформулировать правила, как надо решать данную задачу;
- б) что он может рассказать о том, как выполнял задание. Количественные показатели — время выполнения задания при первом, втором и третьем сложении куба.

В проведенных нами экспериментах при первом сложении куба наилучший результат был 3 мин 10 с, наихудший — 18 мин 5 с. При втором — наилучший — 1 мин 51 с, наихудший — 11 мин 35с.

**Примеры краткой характеристики выполнения задания** Исследуемый Ч. понял инструкцию сразу. К решению задачи приступил энергично; быстро осознал различное назначение кубиков, работал планомерно, каждый раз кубик ставил на подходящее место. В конце работы по собственному желанию точно сформулировал принципы сложения куба. За 2 мин 55 с, т. е. в очень короткий срок, сложил куб. Но обнаружил ошибку — ошибку внимания. Быстро (за 15с) ее исправил, применив рациональные способы. При повторных решениях проявил те же особенности: несколько торопился, ронял кубики, недостаточно себя контролировал, допуская наибольшее число ошибок. Заданием заинтересован.

#### **4.14. Методика «Умеете ли вы излагать свои мысли?»**

**Дайте ответы на вопросы "да" или "нет":**

1. Заботитесь ли вы о том, чтобы быть понятым?
2. Подбираете ли вы слова, соответствующие возрасту, образованию, интеллекту и общей культуре собеседника?
3. Обдумываете ли вы форму изложения мысли, прежде чем высказаться?
4. Ваши распоряжения достаточно кратки?
5. Если собеседник не задает вам вопросов после того, как вы высказались, считаете ли вы, что он вас понял?
6. Достаточно ли ясно и точно вы высказываетесь.
7. Следите ли вы за логичностью ваших мыслей и высказываний?
8. Выясняете ли вы, что было не ясно в ваших высказываниях? Побуждаете ли задавать вопросы?
9. Задаете ли вы вопросы собеседникам, чтобы понять их мысли и настроения?
10. Отличаете ли вы факты от мнений?
11. Стараетесь ли вы опровергнуть мысли собеседника?
12. Стараетесь ли вы, чтобы собеседники всегда соглашались с вами?
13. Используете ли вы профессиональные термины, далеко не всем понятные?
14. Говорите ли вы вежливо и дружелюбно?
15. Следите ли вы за впечатлением, производимым вашими словами?
16. Делаете ли вы паузы для обдумывания?

Вы получаете по 1 баллу за ответы "нет" на 5, 11, 12 и 13-й вопросы и по 1 баллу за ответы "да" на все остальные вопросы. От 12 до 16 баллов – отличный результат; от 10 до 12 баллов - средний результат; меньше 9 баллов – плохой результат.

#### **4.15. Методика «Вы склонны действовать или размышлять?»**

**Ответьте на вопросы "да" или "нет":**

1. Вам нравится быть занятым?
2. Пробки и медленное движение машин на дорогах вас раздражают (при условии, что вы - в машине)?
3. Склонны ли вы спешить с одного места на другое, с одной работы на другую?
4. Вам неприятно, если приходится сидеть "сложив руки" и ничего не делать?
5. Вы предпочитаете быть участником, а не зрителем?
6. Пользуетесь ли лестницей, если много людей ждут лифта?

7. Жалуются ли окружающие, что вы слишком быстро все делаете?
8. Встаете ли вы рано, даже в выходные дни?
9. С энтузиазмом ли воспринимаете новые проекты?
10. Вам нравится организовывать людей?
11. Предпочитаете ли вы действовать, а не планировать?
12. Много ли времени проводите, фантазируя и мечтая?
13. Думаете ли когда-нибудь о том, откуда появился род человеческий?
14. Любите ли отгадывать кроссворды?
15. Часто ли посещаете музеи и выставки?
16. Получаете ли удовольствие от интересной беседы?
17. Есть ли у вас привычка шагать по лестнице через ступеньку?
18. Считаете ли вы, что успеваете делать больше других людей?
19. Предпочитаете ли вы активный отдых спокойному?
20. Становится ли вам скучно, если нечего делать?

Каждый положительный ответ приносит один балл, каждый отрицательный - ноль. Однако, в вопросах с 12 по 16 - все наоборот: "да" - 0 баллов, "нет" - 1 балл. От 12 до 20 баллов – вы, конечно, занимаетесь скорее делами, а не размышляете: делать что-то или нет. Вы предпочитаете быть занятым, делать дела, а не говорить об этих делах. Вам нравится быть активным и иметь много дел. От 6 до 11 баллов – вам нравится и быть занятым и иметь возможность размышлять. Вы можете приспособиться практически к любым обстоятельствам. 5 и менее баллов – вы, несомненно, более склонны к размышлениям. Вы предпочитаете читать книги и заниматься своими мыслями, а не активно заниматься делами. Вы легко можете сами себя развлечь. И хотя вы получаете удовольствие от общения с интересными людьми, вы вполне хорошо чувствуете себя в одиночестве.

#### 4.16. Методика «Познание» (Д.В. Сочивко)

**Инструкция.** Вы только что прочитали четыре варианта ситуаций (отмечены римскими цифрами), с которыми Вам неоднократно приходилось сталкиваться в Вашей жизни. В каждой из четырех случаев мы просим Вас выбрать одно продолжение каждой ситуации из трех возможных (отмечены арабскими цифрами), которое сейчас кажется Вам наиболее подходящим описанием обычного для Вас поведения. Если Вам понятна инструкция, то напишите свою фамилию и начинайте работать.

ФИО \_\_\_\_\_

**Когда необходимо понимание...**

<b>Ав</b>	<b>Представьте, что Вам нужно проанализировать ситуацию, разобраться в причинах поведения людей, дать оценки происшедшему, тогда Вы ...</b>	
	1. В первую очередь постарались бы определить мотивы поведения людей	<b>Ав-Св</b>
	2. В первую очередь постарались бы представить максимально полную картину происшедшего, не упустив ни одного эпизода.	<b>Ав-Ан</b>
	3. Постарались бы взглянуть на происшедшее совершенно с иной точки зрения.	<b>Ав-Сн</b>
<b>Св</b>	<b>II. Представьте, что Вам нужно выступать на собрании с объективной характеристикой человека, тогда Вы построили бы выступление на ...</b>	

	1. Анализе его биографии, описали бы основные этапы и события его жизни	<b>Св-Ан</b>
	2. Описании одной-двух самых типичных и ярких ситуаций его поведения.	<b>Св-Сн</b>
	3. Анализе духовного стержня в жизни этого человека и объяснении того, почему это сделало его жизнь такой, какая она есть.	<b>Св-Ав</b>
<b>Ан</b>	<b>III. Представьте, что Вы забыли что-то важное, не помните, о чем был разговор, тогда Вы ...</b>	
	1. Начните про себя проговаривать все, что было сказано, стараясь понять, что Вы упустили.	<b>Ан-Сн</b>
	2. Попытайтесь проанализировать содержание разговора и понять, что же могло быть важным для Вас в этом разговоре.	<b>Ан-Ав</b>
	3. Попытайтесь, представить, как бы Вы сейчас повели разговор, чтобы как бы со стороны понаблюдать за собой в этой ситуации.	<b>Ан-Св</b>
<b>Сн</b>	<b>IV. Представьте, что Вы вынуждены заняться совершенно незнакомым Вам делом, выступить в чуждой Вам роли (например, в связи с переменой места работы), тогда Вы ...</b>	
	1. Не начнете работать на полную, пока не проанализируете всю информацию о ваших обязанностях, вообще обо всех сотрудниках, о людях, занимающихся аналогичной деятельностью.	<b>Сн-Ав</b>
	2. Вы постараетесь сформулировать главное в этой работе и тогда начнете действовать.	<b>Сн-Св</b>
	3. Прежде всего, со всеми перезнакомитесь, постараетесь сойтись поближе, присмотритесь к ситуации.	<b>Сн-Ан</b>

Условные обозначения: Ав – анализ вербальный, Ан – анализ невербальный, Св – синтез вербальный, Сн – синтез невербальный.

Выделяют шесть основных парных когнитивных циклов:

- 1) анализ вербальный, анализ невербальный (Ав Ан);
- 2) анализ невербальный, синтез невербальный (АнСн);
- 3) анализ вербальный, синтез вербальный (АвСв);
- 4) анализ невербальный, синтез вербальный (АнСв);
- 5) анализ вербальный, синтез невербальный (АвСн);
- 6) синтез вербальный, синтез невербальный (СвСн).

Этим шести циклам соответствуют шесть познавательных типов:

**(АвАн) – номинатор**, характеризуется сменой вербального и невербального анализа информации. Для человека такого познавательного типа характерна детализированность невербальных представлений об интересующей его ситуации, он тщательно заботится о том, чтобы все виденное и слышанное им нашло место в системе его представлений (невербальный анализ). Циклическая схема этих состояний обеспечивает поступательное развитие познавательного процесса, который сводится в данном случае как бы к «раскладыванию по полочкам», каталогизации.

**(АнСн) – генерализатор**, характеризуется сменой детализации представлений, собиранию всего виденного и слышанного, конструированием целостной картины ситуации. Для этого типа характерно взаимопроникновение деталей и целостного невербального образа происходящего (о включении и роли вербальных компонентов следует в каждом конкретном индивидуальном случае судить по тому, как присоединяются к циклу оставшиеся два состояния вербального анализа и синтеза).

**(АвСв) – теоретик**, характеризуется четким иерархизированным вербальным представлением ситуации. Он вычленяет главное содержание (вербальный синтез) и стремится проследить отражение главного во всех деталях, которые он может назвать

9вербальный анализ). Циклическая смена указанных состояний обеспечивает поступательное развитие познавательного процесса, который обеспечивает в результате иерархически представленную систему причин и следствий.

(АнСв) – иллюстратор, характеризуется сменой состояния сбора невербальной информации, ее детализации, состоянием синтетического обобщения, проговаривания собственной точки зрения на ситуацию. Невербальный аналитический компонент как бы собирает и перерабатывает информацию, работающую на синтезирование общей точки зрения.

(АвСн) – концептуалист, характеризуется сменой вербального проговаривания, названия и определения всех деталей и моментов, некоторым отстранением синтетическим представлением ситуации в целом как бы со стороны. Затем вновь происходит возврат к вербальному анализу тех или иных отдельных частей. Примерно так художник продумывает концепцию картины, когда целое синтезируется невербально, а детали (отдельные позы, цвет, лица) анализируются вербально.

(СнСв) – типизатор, характеризуется сменой вербализации главного содержания ее невербальным синтетическим представлением. Во всякой возникшей ситуации такой человек сначала невербально вычленяет главные моменты, а затем вербально синтезирует общую картину. Дальнейшее развитие идет уже с поиском невербальных моментов, подтверждающих вербализованное представление. Вербальный синтез здесь определяет типы, а невербальный идет от их проявления в окружающей действительности.

**Обработка результатов.** Когда испытуемый в каждом из четырех тестовых пунктов выбрал для себя продолжение описанного состояния, можно приступать к обработке результатов. В первую очередь нужно выяснить, какие состояния образовали цикл, а какие примыкают к циклу. Для этого нужно воспользоваться ключами, представленными прямо в опросном листе справа и слева от опросной части. Справа указано, какое состояние в какое переходит. Далее следует в левой колонке найти отмеченное римской цифрой выделенное состояние и посмотреть, куда оно в свою очередь переходит. Таким образом, взаимопереходящие друг в друга состояния образуют типичный для данного испытуемого цикл.

Для записи полученного для каждого испытуемого результата тестирования используются начальные буквы четырех базовых состояний, пунктиром указываются переходы одних состояний в другие, в скобки заключаются состояния, взаимопереходящие друг в друга, т.е. образующие цикл.

## РАЗДЕЛ V

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 5.1. Деятельность как универсальная форма реализации личности как субъекта

Деятельность — это осмысленная, осознанная и опосредованная культурными орудиями активность человека, устремленная на реализацию его жизненных отношений к миру.

С позиций субъектно-деятельностного подхода, обоснованного в трудах С. Рубинштейна, деятельность рассматривается как всеобщая универсальная форма взаимодействия человека с миром, как специфически человеческий способ организации активности [53]. Деятельность выступает родовой формой человеческой практики, благодаря которой окружающий мир преобразуется в жизненный мир или «мир человека». Сущностные характеристики деятельности несут отпечаток специфического характера ее детерминации в условиях человеческого способа бытия, а именно обусловленность сознанием и личностью. Собственно психологический аспект исследования деятельности - это изучение личности как субъекта, обладающего сознанием и строящего при его посредничестве свою деятельность. Процессы созидания и творения человеком своей деятельности знаменуют начало развития его личности [62]. Деятельность и личность «неразлучны»: носителем и реализатором деятельности может быть человек только как личность, а не как биологический индивид.

Феномен субъектности как проявление личности находит свое выражение только в контексте осуществляемой человеком специфически человеческой формы активности - деятельности. По мнению К. Абульхановой-Славской, в понятии субъекта подчеркивается «специфически человеческий характер человеческой активности» [1]. В деятельности субъект не только проявляется, объективируя свои способности, но также зарождается и формируется, субъективируя деятельность [2].

Деятельность - это универсальная форма реализации личности как субъекта, а субъектность личности - это системообразующее основание для становления всего богатства форм человеческой деятельности. По этой причине, действительно, невозможно разъединить деятельность и личность как ее субъект. Участие личности в деятельности двояко: с одной стороны, личностная активность является фактором, динамизирующим и стабилизирующим деятельность, подготавливающим внутрисистемные переходы и трансформации ее структурных элементов (типа сдвига мотива на цель), с другой стороны, личностная активность является причиной развития и изменения деятельности. В первом случае личность функционирует как субъект-носитель, во втором случае - не только как носитель, но и как реформатор, хозяин, преобразователь деятельности. В последнем единственном случае личность является подлинным субъектом деятельности [].

Личность как субъект деятельности - это носитель специфической активности, направленной на развитие и оптимизацию деятельности с тем, чтобы она максимально способствовала реализации жизненных отношений личности. Сущность личностной активности К. Абульханова-Славская усматривает в процессах самоорганизации и саморазвития деятельности, непосредственно осуществляющей отношения личности к окружающему миру [1]. В.Слободчикова подчеркивает, что становление личности есть развитие деятельного и, что более важно, самодеятельного существа. Самодеятельность, то есть активность, направленная на делание собственной деятельности, является манифестацией субъектности человека. Самодеятельность - это тот переломный пункт развития личности, «где впервые возникает вопрос об освоении человеком всего универсума деятельности, во всех его планах, чтобы быть способным к организации и управлению своей деятельностью, а значит - становиться подлинным субъектом собственной жизнедеятельности» [62, с. 47].

В психолого-педагогической литературе неоднократно отмечалось, что метадеятельность и самодеятельность субъекта можно интерпретировать как качественный

уровень организации субъектной активности, когда она обеспечивается собственным функциональным мотивом, определяется целями и задачами, оснащается орудиями воздействия субъекта на свою деятельность [8,54,68]. Наличие самостоятельной потребности или мотива служит психологическим критерием отдельности деятельности. На этом основании, субъектная активность переходит в субъектную деятельность (самодеятельность или метадеятельность) при условии формирования у личности особого класса функциональных потребностей и мотивов [2].

## 5. 2. Методика изучения мотивации студентов к учебной деятельности

Инструкция: Оцените по 5-балльной системе приведенные мотивы учебной деятельности по значимости для Вас. 1 балл соответствует минимальной значимости мотива, 5 баллов – максимальной.

№	Мотивы учения
1	Учусь, потому что мне нравится избранная профессия
2	Чтобы обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности
3	Хочу стать специалистом
4	Чтобы дать ответы на актуальные вопросы, относящиеся к сфере будущей профессиональной деятельности
5	Хочу в полной мере использовать имеющиеся у меня задатки, способности и склонности к выбранной профессии
6	Чтобы не отставать от друзей
7	Чтобы работать с людьми, надо иметь глубокие и всесторонние знания
8	Потому что хочу быть в числе лучших студентов
9	Потому что хочу, чтобы наша учебная группа стала лучшей в институте
10	Чтобы заводить знакомства и общаться с интересными людьми
11	Потому что полученные знания позволят мне добиться всего необходимого
12	Необходимо окончить институт, чтобы у знакомых не изменилось мнение обо мне, как способном, перспективном человеке
13	Чтобы избежать осуждения и наказания за плохую учебу
14	Хочу быть уважаемым человеком учебного коллектива
15	Не хочу отставать от сокурсников, не желаю оказаться среди отстающих
16	Потому что от успехов в учебе зависит уровень моей материальной обеспеченности в будущем
17	Успешно учиться, сдавать экзамены на «4 и «5»
18	Просто нравится учиться
19	Попав в институт, вынужден учиться, чтобы окончить его
20	Быть постоянно готовым к очередным занятиям
21	Успешно продолжить обучение на последующих курсах, чтобы дать ответы на конкретные учебные вопросы
22	Чтобы приобрести глубокие и прочные знания

23	Потому что в будущем думаю заняться научной деятельностью по специальности
24	Любые знания пригодятся в будущей профессии
25	Потому что хочу принести больше пользы обществу
26	Стать высококвалифицированным специалистом
27	Чтобы узнавать новое, заниматься творческой деятельностью
28	Чтобы дать ответы на проблемы развития общества, жизнедеятельности людей
29	Быть на хорошем счету у преподавателей
30	Добиться одобрения родителей и окружающих
31	Учусь ради исполнения долга перед родителями, школой
32	Потому что знания придают мне уверенность в себе
33	Потому что от успехов в учебе зависит мое будущее служебное положение
34	Хочу получить диплом с хорошими оценками, чтобы иметь преимущество перед другими

При интерпретации результатов тестирования необходимо подсчитать средний показатель по каждой шкале опросника.

**Ключ к опроснику:**

Шкала 1. Коммуникативные мотивы: 14,10,32,7,6.

Шкала 2. Мотивы избегания: 13,6,12,15,19

Шкала 3. Мотивы престижа: 8,9,29,30,34

Шкала 4. Профессиональные: 4,5,26,1,2,3

Шкала 5. Мотивы творческой самореализации: 27,28

Шкала 6. Учебно-познавательные: 22,23,24,17,18,20,21.

Шкала 7. Социальные: 25,31,33,16,11.

### 5.3. Методика оценки конструктивности мотивации (по О.П. Елисееву)

Методика КМ является специальным психодиагностическим инструментом, позволяющим вскрыть *сущность* индивидуальных различий мотивации и активности человека и построить на этом теоретически опосредованном основании *причинные* типологии. Причинная типология мотивации отличается от собирательных или описательных типологий тем, что не только упорядочивает отношения индивидуального к типологическому, но и *объясняет* эти отношения *существенными* различиями *способов* взаимодействия внутреннего и внешнего, которые одновременно являются ведущими, глубинными *мотивами* этого взаимодействия. Эти четыре ведущих мотива, воплощающие собою четыре основные подструктуры внутреннего и внешнего взаимодействия, разворачиваются в соответствующие мотивационные стратегии. Описание этих стратегий, существенно различающихся между собою, представляет предлагаемое нами ниже литературное описание типов мотивации.

В общепринятой психологической терминологии четыре основных типа мотивации могут быть раскрыты как результат ортогонального отношения мотивации достижения (МД) и мотивации отношения (МО). Подчеркнем, что не отношение - МД к МО, а способы взаимодействия являются причинным основанием типологии мотивации, в том числе основанием выделения самого этого подразделения мотивации на МО и МД. Используя эту схему, рассмотрим описание четырех основных типов мотивации (мотивационных стратегий).

**«ЛЕВ»:** Основной способ (мотив) взаимодействия — «да—да», то есть мотив взаимного принятия внутреннего и внешнего, их взаимную положительного отрицания, обуславливающего возможность саморазвития личности. Конструктивное единство мотивации достижения и мотивации отношения, результатом которого является стремление к сотрудничеству. Уравновешенность внутреннего и внешнего во взаимодействии является основой баланса целей и отношений как во внешнем, так и во внутреннем планах личности. В идеале «Лев» на основе интернальности и экстравертности устремлен к совместному творчеству во всех основных видах деятельности и в преодолении разногласий (по К. Томасу — стремление к сотрудничеству). Может быть Учителем (с большой буквы), (ди)ректором, основателем (научной) Школы, собирателем, пастырем, духовным наставником, мастером на все руки. Пассионарность его имеет чрезвычайное общественное значение. Но при нетребовательном к себе отношении и общественной невостребованности «вырождается» в безобидного весельчака, мечтателя, болельщика в общественных явлениях, завсегдатая компаний, «своего парня». В случаях крайнего напряжения душевных и физических сил обнаруживается по параметру личностной реактивности в темпераменте холерика, в то время как обычное личностное состояние по параметру его конструктивной активности — сангвиния. Это следует понимать так, что «львом» не рождаются, им становятся. Причем скорее всего это происходит либо в сфере общения, либо в познавательной деятельности, где для этого имеются специфические, собственно человеческие, родовые для человека разумного «тепличные» условия. Особенно часто тип «льва» диагностируется в научной среде, в выборках школьников и студентов, в благополучных семьях и производственных объединениях. В то же время вне оптимальных условий деятельности или вне специального воспитания «лев» при той же самой мотивационной стратегии проявляет себя, согласно нашей модели типологического единства: личности, именно своим естественно-реактивным образом, как холерик, со всеми вытекающими из этого следствиями. В различной мере эффект самовоспитания демонстрируют такие, например, «львы», как Сергей Радонежский, Д. И. Менделеев, В. И. Вернадский, И. П. Павлов.

**«ПАНТЕРА»:** Основной способ (мотив) взаимодействия — «да-нет», то есть мотив реконструктивного единства мотивации достижения и мотивации отношения, когда самоактуализация личности осуществляется в общении скорее от ума, нежели от сердца. Результатом этой реконструктивной мотивации чаще всего является «избегание» (по К. Томасу) сложных ситуаций, где вновь возникают острые вопросы взаимодействия внутреннего и внешнего. Духовная работа над собою, обостренная рефлексия в самосовершенствовании в целом представляют «пантеру» как интернала, но обращенного более вовнутрь, то есть интроверта. Мотивация отношения к самому себе доминирует над мотивацией достижения; самоотношения доминируют над целями — более важным становится постижение себя или какой-либо абстрактной истины и только затем уже, через себя, принимается внешний мир. Отсюда общая направленность на виды деятельности, предполагающие уединенность труда: ученый, писатель, композитор, мудрец, отшельник. Обычное личностное состояние по параметру активности — меланхолия, причем именно воспитанная, приобретенная, и не обязательно в благоприятных обстоятельствах жизни. Так, Б. Пастернак писал о будущем академике, инженере-химике, жизнерадостном в общем человеке, Б. И. Збарском, вынужденно работавшим не по призванию: «Жизненная, т. е. деловая его стезя — ложна и обидна сейчас. ...Как я не музыкант сейчас, так и он не ученый. В том же горьком смысле и значении... В его меланхолии виноваты его темперамент и дарование» Отсюда понятно, что в случаях стрессовых ситуаций, а еще вероятнее — в благоприятных обстоятельствах, проявляется не меланхолия, а естественно-реактивное состояние человека, в данном варианте мотивации по нашей модели личности — состояние, выраженное темпераментом сангвиника. В положительном смысле проявления реактивности «пантера» приобретает необходимое ей чувство творческой независимости и возможность сотрудничества, а при отрицательном смысле самоосвобождения резко падает самодисциплина и человек стремительно «снижается», избавившись от присущего

интерналам чувства ответственности за себя и других. Примеры воспитанной меланхолии являли собою А. П. Чехов, Н. В. Гоголь, А. А. Ухтомский, В. Ф. Гегель и Л. С. Выготский.

**«ТИГР»:** Основной способ (мотив) взаимодействия, противоположный мотиву «пантеры» — «нет—да», означающий отрицание внутреннего по отношению к внешнему. Это проявление мотивации относится не только к себе, но и к другим: все должны следовать какой-либо внешне определенной идее, правилу-норме, цели и т.д. — как инструкции. Деструктивное единство мотивации отношения и мотивации достижения обнаруживается в стремлении к «соперничеству» (по К. Томасу), на основе которого осуществляется самовоспитание и самоутверждение личности во внешнем. Цели и отношения личности при этом находятся в дисбалансе: доминируют цели, достижение которых, по экстернальным представлениям «тигра», зависит не столько от рационального и, в частности, психологического стечения обстоятельств, психологическое при этом понимается как инструментальное, а не как духовное достоинство человека. Показательно, что Наполеон, являющийся собою «тигра», именно инструментально определяет талант полководца как квадрат, одна сторона которого — ум, а другая — мужество. В противоположность духовной пассионарности «льва» выступает, таким образом, пассионарность конкретно материализуемая. Этот пример показывает, что в экстернально-экстравертной (объектной) стратегии поведения «тигров» доминирует экстернальность, облегчающая переход от личностного, воспитанного состояния холерии к естественно-реактивному состоянию флегматика, когда возникает реальная ситуация опасности, или, наоборот, ситуация наибольшего благоприятствования, славы и почета: тогда нет вокруг более спокойного, флегматичного человека, чем только что организовавший конфликт безудержный «тигр». Его мужество при этом как раз и есть свойственная его темпераменту выдержка, инертность активности на индивидуально-индивидуальном уровне личности. Неукротимость, бьющая через край энергия личностной холерии «тигров» позволяет им достигнуть в своей самоотверженности очень многого в общественном служении, в том числе и на поприще искусств. «Тигры» часто являются, благодаря своему основному мотиву, полководцами, горящими на работе или на алтаре семьи «воинами», «поэтами». В отрицательном плане они являют собою типы вроде Хлестакова или Ноздрева. Им необходимо, в принципе, более дорожить своим здоровьем, поскольку по своему темпераменту флегматика они реактивны, то есть достаточно чувствительны и потому действительно «сторают» в переживаниях от собственного пламени холерии. «Воспитанными» в той или иной мере «тиграми» можно назвать Наполеона, А. С. Пушкина, А. С. Суворова, Э. В. Ильенкова.

**«МЕДВЕДЬ»:** Основной способ взаимодействия и его мотив — «нет—нет», то есть мотив взаимного отрицания внутреннего и внешнего, отрицательного отрицания, обуславливающего известную стабильность и равновесность обстоятельного, неспешного развития личности. В принципе инструктивное, это единство мотивации отношения и мотивации достижения в реальности выражается в двух взаимодополняющих формах «приспособления» (по К. Томасу). Первая из них — это форма подавления, властвования над другими и над собою во взаимном отрицании внутреннего мира — как своего, так и мира других людей. Вторая форма — приспособление к нравам других людей и к собственным привычкам, обеспечивающее известную стабильность существования. Вопросы взаимодействия внутреннего и внешнего решаются преимущественно волевым, произвольным образом, — иногда в буквальном смысле последнего — совершенно непредсказуемо. «Медведь» одновременно и экстернал и интроверт, и его поведение может варьировать от «спячки» и покорности, уповающей на счастливый случай, шанс или судьбу, до жестокого подавления своей природы и природы других людей, отношений и вещей. Поэтому «медведь» либо проявляет себя как гедонистически настроенный благодушный художник, музыкант, ученый или писатель, весьма умелый мастер, либо как властелин, царь, законодатель, судья, менеджер, чиновник, практик в лучшем смысле слова, реально и несколько пессимистически представляющий жизнь. Его флегматия, однако, является личностным состоянием, плодом отношения к нему в семье или в ближайшем окружении. В

стрессовых ситуациях обнаруживаются проявления значительно большей реактивности, так как по параметру реактивности личности «медведь», — меланхолик. Вследствие этого в решительные моменты жизни «медведь» поступает совершенно экстернально: полагается на других людей, на свой гороскоп, не отстаивает ни целей, ни отношений, уходит в отпуск, в болезнь, под «панцирь». Его спасает обычно достаточно хорошая репутация надежного, постоянного человека, так что этот «панцирь» можно понимать и как авторитет, как обладание властью или мастерством. В качестве примеров «медведей» можно назвать имена О. де Бальзака, И. Ньютона.

Обращаясь к содержанию методики КМ, отметим, что несомненным достоинством ее текста является практическое воплощение идеи типологии конструктивного поведения человека на концентрированном материале народной мудрости и распространенных афоризмов. В соответствии с сущностью конструктивного подхода к психодиагностике вариативность конструктивной активности человека предполагает индивидуально-своеобразное его поведение в различных ситуациях. Если эти ситуации задаются совершенно одинаково для всех испытуемых (например, в виде пословицы) и если такие ситуации komponуются по их общепринятому смыслу, то оценки их как раз и позволяют, в свою очередь, оценить конструктивность мотивации поведения и активности тех людей, что представили данные оценки.

#### 5.4. Методика «Конструктивность мотивации» (КМ)

Инструкция испытуемому. Представьте себе, что вы — экзаменатор, оценивающий предлагаемые ниже суждения так, что неудовлетворяющие из них лично вас оцениваются единицей или двойкой, а совпадающие с вашим личным мнением или близкие к нему — четверкой или пятеркой. Оценка «3» не должна использоваться вовсе. Оценивается каждое суждение без особенно долгих раздумий, чтобы не затягивать процедуру экзамена. За советами, будучи в положении экзаменатора, вам обращаться не рекомендуется — оценки ставятся по первому ясному впечатлению напротив номеров суждений:

1. Первый блин — всегда комом.
2. Чья земля — того и хлеб.
3. Мягко стелит — жестко спать.
4. Ум хорошо, а два лучше.
5. Руби дерево по себе.
6. Худую траву с поля вон.
7. Не подмажешь — не поедешь.
8. На вкус, да на цвет товарищей нет.
9. Чужая душа — потемки.
10. Загнанных лошадей следует пристреливать.
11. Лучше поздно, чем никогда.
12. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
13. На языке мед, а на сердце лед.
14. Кто смел, тот и съел.
15. Цыплят по осени считают.
16. Правда в огне не горит и в воде не тонет.
17. Выше головы не прыгнешь, выше лба уши не растут.
18. Волков бояться — в лес не ходить.
19. Лучший способ разрешать споры — вовсе избегать их.
20. Выноси заботы на свет и держи с друзьями совет.
21. Ласковое телятко двух маток сосет, а упрямое — ни одной.
22. Всяк сверчок знай свой шесток; в чужие сани не садись.
23. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
24. Дружно — не грузно; согласного стада и волк не берет.

25. И мутную воду пьют в невзгоду.
26. Не зря, что Фоме огороды копать, а Ереме над ним воеводой стоять.
27. Дружба дружбой, а служба службой.
28. В конечном счете справедливость торжествует, а зло наказывается.

**Обработка результатов.** Сложить количество баллов отдельно по четырем группам вопросов:

$$R_U = R_e \times 60/28 + 5.$$

1. №: 1,5, 9,13, 17, 21, 25  
Сумма: \_\_\_\_\_ («Медведь»)
2. №: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26  
Сумма: \_\_\_\_\_ («Тигр»)
3. №: 3, 7, И, 15, 19, 23, 27  
Сумма: \_\_\_\_\_ («Пантера»)
4. №: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28  
Сумма: \_\_\_\_\_ («Лев»)

Желательно при совпадении значений сумм вновь обратиться к вопросам соответствующих столбцов, по которым вы, как преподаватель, проявили избыточную доброжелательность и тем самым невольно уравнили различное. Исправить достаточно две-три оценки.

### 5.5. Методика «Выявление осознанности различных компонентов мотива»

Данная методика, разработанная А.В. Ермолиным и Е.П. Ильиным, основана на выявлении осознанности различных компонентов мотива, изучает наиболее осознанные компоненты мотивационной сферы человека.

**Описание методики.** Исходный материал методики – бланк, на котором напечатаны два варианта заданий: вариант А – неоконченные предложения, вариант Б – вопросы-сюжеты.

#### **Вариант А.**

**Инструкция:** «Возьмите тетрадный листок (опросный лист) и подпишите его, поставьте дату, возраст, пол. Ваша задача поставить номер зачитываемого неоконченного предложения и рядом с ним написать его окончание, представив себя в приведенной ситуации. Если Вы никогда не попадали в такую ситуацию, то предположите, как бы вы поступили в данном случае».

Неоконченные предложения:

1. Хотя я пою не очень хорошо, я согласился спеть на школьном вечере, потому что...
2. Хотя я не дружу с Петей, я согласился навестить его дома, когда он заболел, потому что...
3. Хотя я неважный спортсмен, я участвовал в соревнованиях, потому что...
4. Хотя на улице было холодно, я, несмотря на уговоры родителей, не надел шапку, потому что...
5. Несмотря на то, что вода в озере была холодной, я искупался, так как...
6. Несмотря на то, что я хотел спать, я продолжал решать задачку, потому что...
7. Я захотел пить и пошел на кухню, чтобы...

#### **Вариант Б.**

##### **Инструкция:**

« ... Вам предлагаются для обдумывания шесть различных жизненных ситуаций. Поставьте номер зачитываемого вопроса-сюжета, представьте себя действующим лицом каждого сюжета и дайте ответы на вопросы (в письменном виде на обратной стороне того же листка) ».

Вопросы-сюжеты:

1. Ты сидишь на уроке и пишешь. Твой сосед сзади решил поразвлечься и стал чем-то щекотать твою шею. Наконец, тебе это надоело, ты взял книжку и ударил его по голове. В этот момент оборачивается учительница и строго говорит: «Иванов, почему ты ударил Петрова?»

Что ты ответишь?

2. На улице скользко. Ты подошел к старушке и помог ей дойти до магазина.

Почему ты это сделал?

3. Девочка показала тебе язык, а ты в ответ на это обозвал её. Учительница услышала это и сделала тебе замечание.

Что ты скажешь учительнице в свое оправдание?

4. Ты сидишь на стадионе, где идут соревнования по бегу. Когда побежал твой одноклассник, ты стал кричать: «Леша, давай!».

Зачем ты стал кричать?

5. Ты сидишь на концерте. Тебе не понравилось, как спел песню певец, и ты стал свистеть. На тебя осуждающе посмотрели рядом сидящие. Что ты им ответишь в свое оправдание?

6. Ты не приготовил домашнее задание и, придя в класс, попросил соседку по парте дать его списать. Она ответила: «Самому надо было делать». Ты обиделся и обругал ее, а товарищи стали укорять тебя.

Что ты им скажешь в свое оправдание?

**Обработка первичных данных.** В своих опросных листах испытуемые дают самые разные ответы, затрагивающие различные компоненты структуры мотива. Эти ответы оцениваются соответствующими баллами. Существует четыре группы ответов.

1. Ответы, не затрагивающие структуру мотива:

– ссылка на внешние обстоятельства (на улице было жарко, тепло, холодно; он мешает, отвлекает, он первый начал; попросили, заставили, пригласили и т.д.); обозначение действия (я бы промолчал, ничего бы не ответил, извинился).

2. Ответы, относящиеся к «потребностному блоку»:

– потребности (хотел есть, пить; хотел показать, проверить себя);  
– влечения (влекло, манило, привлекало);  
– интересы (заинтересовало, было любопытно узнать);  
– долженствование, необходимость (надо получить зачет, отметку; должен это сделать, было необходимо, не мог отказать);  
– мотивационная установка (обещал, давно хотел, появился повод, это моя обязанность);

3. Ответы, относящиеся к «внутреннему фильтру»:

– нравственный контроль декларируемый (нельзя отрываться от коллектива, не хотел подвести товарищей, переживаю за свою команду, старость надо уважать);  
– нравственный контроль недеклаируемый (поставил себя на его место, ему одному плохо, никто не хотел этого делать, а кому-то надо; он мой товарищ);  
– предпочтение по внешним признакам (некрасиво на мне смотрится, мне так больше идет и т.д.);  
– внутреннее предпочтение (мне нравится, я люблю это делать и т.д.);  
– оценка психических (эмоциональных) состояний (надоело, скучно, страшно, боюсь и т.д.);  
– оценка своих возможностей (я закаленный, сильный, смелый; я смогу это сделать, я это умею; мне не доставит это много хлопот);

– оценка условий и предстоящих усилий, затрат энергии (привык, это не трудно, мне это не под силу, нет возможности, средств и т.д.);

4. Ответы, относящиеся к целевому блоку:

- опредмеченные действия (налить воды, взять хлеб, включить свет, купить продукты, помочь сделать уроки и т.д.);
- процесс удовлетворения потребности (попить, поесть, отдохнуть, получить удовольствие и т.д.);
- потребностная (смысловая) цель (получить хорошую отметку, заслужить похвалу, утолить жажду, голод; доказать себе, что могу и т.д.);

На основании этих категорий ответов полученные данные заносятся в матричную таблицу.

**Интерпретация полученных результатов.** Анализируя ответы, каждого опрошенного, можно узнать, насколько полно он учитывает все обстоятельства (мотиваторы) или же ориентируется только на одно из них. Склонен ли он больше ориентироваться на внешние обстоятельства или же внутренние факторы, насколько глубоко он пытается проникнуть в основание своих поступков и действий, т.е. насколько полно отражается в его сознании структура мотива, насколько обоснованно принимаются им решения.

### **5.6. Методика «Определение потребности в активности» (графический тест)**

Тест, разработанный Е.П. Ильиным (1972), показывает уровень внутреннего энергетического потенциала человека для проявления им активности. Потребность в активности – ярко выраженная потребность детей, начиная с младенческого возраста, отражающая нужду органа в активности.

**Описание методики.** Тест основан на определении дифференцированных пространственных порогов при увеличении и уменьшении амплитуд движения руки по отношению к эталонной (выбранной испытуемым или заданной экспериментатором) амплитуде. У лиц с высоким энергетическим потенциалом дифференциальные пороги при увеличении эталонной амплитуды движения больше, чем при уменьшении эталонной амплитуды. У лиц с низким потенциалом наблюдается обратная закономерность.

**Инструкция.** «Начертите с закрытыми глазами на листе бумаги небольшую горизонтальную линию (до 2,5 см), которая для последующих движений будет эталонной. Затем, не открывая глаз, под этой линией Вы должны начертить линию чуть длиннее. Это повторяется четыре раза, и каждый раз Вы выбираете эталон заново. В следующей серии Вы, начертив небольшую линию (также до 2,5 см), в повторном движении должны постараться начертить линию, чуть короче первой. Пробы с уменьшением амплитуды руки тоже повторяются четыре раза, причем и в этом случае эталон выбирается заново. Далее все это продлевается на больших амплитудах движений (чертите при закрытых глазах линии, равные 5–7 см).

**Обработка первичных данных.** Первичные данные получают в виде множества линий различной длины. Измеряется длина каждой линии и определяется, сколько миллиметров каждый раз прибавлял испытуемый к эталону и сколько убавлял. Если ему это в каких-то попытках сделать не удалось (разница равна нулю или отрицательная), то эти попытки во внимание не принимаются.

Суммируются отдельно: а) все значения увеличения длины линий при малых амплитудах движений руки (сумму обозначим – «а»), б) все значения уменьшения при малых амплитудах («б»), в) все значения увеличения при больших амплитудах («в»), г) все значения уменьшения при больших амплитудах («г»).

**Интерпретация полученных результатов.** Сравнивают значения «а» с «б» и «в» с «г». Если «а» больше «б» и «в» больше «г», то у обследованного имеется высокая потребность в активности. Если «б» больше «а» и «г» больше «в», то у обследованного имеется низкая потребность в активности. Если «а» больше «б», а «г» больше «в», то у обследованного имеется средняя потребность в активности. Вариант, когда «а» меньше «б» и «в» больше «г» свидетельствует о временном состоянии обследованного, вызванного

утомлением, недосыпанием и прочими причинами. В таком случае стоит повторить исследование в другой день.

### 5.7. Методика оценки мотивации профессиональной деятельности

Данная методика (К.Замфир в модификации А. Реана) основана на выявлении внутренней и внешней мотивации. Внутренняя мотивация проявляется в большей степени тогда, когда деятельность субъекта для него самого имеет первостепенное значение. Если же в основе мотивации профессиональной деятельности лежат иные интересы, внешние по отношению к содержанию самой деятельности (например, мотивы социального престижа, зарплата и т.п.), то в данном случае имеет место внешняя мотивация. Сами внешние мотивы делятся на два полюса – положительные и отрицательные.

**Описание методики.** В таблице показаны основные мотивы профессиональной деятельности. Важно дать оценку их значимости по пятибалльной шкале.

**Инструкция.** «Прочитайте ниже перечисленные мотивы профессиональной деятельности и дайте оценку их значимости для Вас по пятибалльной шкале».

**Обработка первичных данных.** Результаты получаются в виде таблицы. Подсчитываются показатели внутренней мотивации (ВМ), внешней положительной мотивации (ВПМ) и внешней отрицательной мотивации (ВОМ) по формулам:

$$ВМ = (п.6 + п.7)/2$$

$$ВПМ = (п.1 + п.2 + п.5)/2$$

$$ВОМ = (п.3 + п.4)/2$$

**Интерпретация результатов.** На основании полученных результатов определяется мотивационный комплекс личности, который представляет собой определенные соотношения между собой трех видов мотивации (ВМ, ВПМ, ВОМ). К наилучшим оптимальным мотивационным комплексам следует отнести следующие два типа сочетаний:

$$ВМ > ВПМ > ВОМ$$

$$ВМ = ВПМ > ВОМ$$

Наихудшим мотивационным комплексом является тип:

$$ВОМ > ВМП > ВМ$$

Между этими типами заключены промежуточные с точки зрения их эффективности мотивационные комплексы.

При интерпретации следует учитывать не только тип мотивационного комплекса, но и то, насколько сильно один тип мотивации превосходит другой по степени выраженности.

**Стимульный материал:**

#### Шкала мотивации профессиональной деятельности

№ п/п	Мотивы профессиональной деятельности	В очень незначительной мере	В достаточно незначительной мере	В средней мере	В достаточно большой мере	В очень большой мере
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

## 5. 8. Методика оценки мотивов учебной деятельности

Данная методика измеряет мотивы учебной деятельности. Мотивы как причины, определяющие выбор направленности поведения.

**Описание методики.** Методика состоит из двух частей.

### Вариант 1

**Инструкция.** Прочтите внимательно приведенные в списке мотивы учебной деятельности. Выберите из них пять мотивов наиболее важных для Вас. И отметьте знаком «X» в соответствующей строке.

Список мотивов:

1. Стать высококвалифицированным специалистом.
2. Получить диплом.
3. Успешно продолжить обучение на последующих курсах.
4. Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»
5. Постоянно получать стипендию.
6. Приобрести глубокие и прочные знания.
7. Быть постоянно готовым к очередным занятиям.
8. Не запускать предметы учебного цикла.
9. Не отставать от сокурсников.
10. Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.
11. Выполнять педагогические требования.
12. Достичь уважения преподавателей.
13. Быть примером сокурсникам.
14. Добиться одобрения родителей и окружающих.
15. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу.
16. Получить интеллектуальное удовлетворение.

**Обработка первичных данных.** Первичные данные получают в виде пяти выбранных мотивов.

Определяется частота называния мотивов в числе наиболее значимых по всей обследуемой выборке. На основании результатов определяется ранговое место мотива в данной выборочной совокупности. Результаты заносятся в форму 1.

Форма 1

Название обследуемой выборки \_\_\_\_\_

Объем выборочной совокупности N = \_\_\_\_\_

Номер мотива по списку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Количество названий мотива																
Частота названий мотива																
Ранг мотива																

### Вариант 2

**Инструкция.** Внимательно прочтите приведенные в списке мотивы учебной деятельности, и оценить их значимость для себя по 7-бальной шкале. При этом считается, что 1 балл соответствует минимальной значимости мотива, а 7 баллов – максимальной. Оцените все мотивы, не пропуская ни одного из них.

### Список мотивов:

1. Стать высококвалифицированным специалистом.
2. Получить диплом.
3. Успешно продолжить обучение на последующих курсах.
4. Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»
5. Постоянно получать стипендию.
6. Приобрести глубокие и прочные знания.
7. Быть постоянно готовым к очередным занятиям.
8. Не запускать предметы учебного цикла.
9. Не отставать от сокурсников.
10. Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности.
11. Выполнять педагогические требования.
12. Достичь уважения преподавателей.
13. Быть примером сокурсникам.
14. Добиться одобрения родителей и окружающих.
15. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу.
16. Получить интеллектуальное удовлетворение.

**Обработка первичных данных.** Первичные данные получают в виде проранжированных рядов чисел. Подсчитывается среднее арифметическое значение мотива по всей обследуемой выборке и определяется среднее квадратическое (стандартное отклонение).

Среднее арифметическое -  $\bar{X}$

Стандартное отклонение –  $\sigma$

$$\bar{X} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^N X_i$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N (\bar{X} - X_i)^2}$$

Результаты заносятся в форму 2

Форма 2

Название обследуемой выборки \_\_\_\_\_

Объем выборочной совокупности  $N =$  \_\_\_\_\_

Номер мотива по списку	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Среднее значение оценки																
Стандартное отклонение																

### 5.9. Методика «Потребность в достижении цели»

Методика, направленная на исследование особенностей мотивации достижений, предложена Ю.М. Орловым в 1978 г. Опросник рекомендован для исследований влияния мотивации достижения на эффективность деятельности, а также при индивидуальном консультировании. Под потребностью в достижении цели понимается стремление всегда достигать поставленных целей.

**Описание методики.** Опросник включает 23 утверждения.

**Инструкция.** « ... Предлагается ряд положений. Если Вы согласны с утверждением, то рядом с его номером напишите «да», если не согласны – «нет» ... ».

**Опросник**

1. Думаю, что успех жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.

2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.
3. Для меня в любом деле важно его исполнение.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По-моему мнению, большинство людей живут дальними целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые её элементы.
9. Поглощённый мыслями об успехе, я могу забыть о мерах осторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым человеком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролируют меня.
13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают слишком часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть даже, если шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда всё идёт гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих ровесников.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я бы мог достичь большего, освободившись от текущих дел.

**Обработка первичных данных.** Первичные получают в виде бланков с отмеченными ответами «да» или «нет». За каждый ответ ставится 1 балл: только за ответы «да» по положениям 2,6-8,14,16,18,19,21,22,23; а за ответы «нет» по положениям 1,3-5,9-13,15,17,20.

Потребность достижения равна сумме баллов за ответы «да» или «нет». Таким образом, оценочная шкала – от 0 до 23 баллов.

**Интерпретация полученных результатов.** Отсюда следует, что, чем больше баллов в сумме набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в достижениях.

### 5.10. Методика оценки «Уровня притязаний»

Данная методика предназначена для измерения уровня притязаний личности посредством диагностики компонентов мотивационной структуры. Уровень притязаний личности – это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям.

**Описание методики.** Опросник В.Гербачевского, состоящий из 42 высказываний, заполняется испытуемым после завершения одного из этапов какой-либо продуктивной деятельности (учебной, спортивной, производственной и т.п.). Предполагается, что после ответов на вопросы теста респондент продолжает работу над завершением учебного или производственного задания.

По завершении одного из этапов предложенного задания, когда часть задания уже выполнена и предстоит работа над оставшейся его частью, нужно сделать перерыв для того, чтобы заполнить тест-опросник.

**Инструкция.** « ... Вы должны оценить, насколько Вы согласны с тем или иным высказыванием в баллах от -3 до +3. Если полностью согласен: +3; просто согласен: +2; если больше согласен, чем не согласен: +1; если совершенно не согласен: -3; если просто не согласен: -2; если скорее не согласен, чем согласен: -1. Если же Вы не можете ни согласиться, ни отвергнуть его, то отмечаете 0 ... ».

**Опросник В. Гербачевского**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата заполнения Возраст \_\_\_\_\_

Профессия (специальность) \_\_\_\_\_

№ п/п	Высказывания	Шкала для Ответов
1	Исследование мне уже порядком надоело.	-3 -2 -1 0 +1+2+3
2	Я работаю на пределе сил	-3 -2 -1 0 +1+2+3
3	Я хочу показать все, на что способен	-3 -2 -1 0 +1+2+3
4	Я чувствую, что меня вынуждают стремиться к высокому результату	-3 -2 -1 0 +1+2+3
5	Мне интересно, что получится	-3 -2 -1 0 +1+2+3
6	Задание довольно сложное	-3 -2 -1 0 +1+2+3
7	То, что я делаю, никому не нужно	-3 -2 -1 0 +1+2+3
8	Меня интересует, лучше мои результаты или хуже, чем у других	-3 -2 -1 0 +1+2+3
9	Мне бы хотелось поскорее заняться своими делами	-3 -2 -1 0 +1+2+3
10	Думаю, что мои результаты будут высокими	-3 -2 -1 0 +1+2+3
11	Эта ситуация может доставить мне неприятности	-3 -2 -1 0 +1+2+3
12	Чем выше результат, тем больше хочется его превзойти	-3 -2 -1 0 +1+2+3
13	Я проявляю достаточно старания	-3 -2 -1 0 +1+2+3
№ п/п	Высказывания	Шкала для Ответов
14	Я считаю, что мой лучший результат не случаен	-3 -2 -1 0 +1+2+3
15	Задание большого интереса не вызывает	-3 -2 -1 0 +1+2+3

16	Я сам ставлю перед собой цели	-3 -2 -1 0 +1+2+3
17	Я беспокоюсь по поводу своих результатов	-3 -2 -1 0 +1+2+3
18	Я ощущаю прилив сил	-3 -2 -1 0 +1+2+3
19	Лучших результатов мне не добиться	-3 -2 -1 0 +1+2+3
20	Эта ситуация имеет для меня определенное значение	-3 -2 -1 0 +1+2+3
21	Я хочу ставить все более и более сложные цели	-3 -2 -1 0 +1+2+3
22	К своим результатам я отношусь равнодушно	-3 -2 -1 0 +1+2+3
23	Чем дальше работаешь, тем интереснее становится	-3 -2 -1 0 +1+2+3
24	Я не собираюсь выкладываться на этой работе	-3 -2 -1 0 +1+2+3
25	Скорее всего, мои результаты будут низкими	-3 -2 -1 0 +1+2+3
26	Как ни старайся, результат от этого не изменится	-3 -2 -1 0 +1+2+3
27	Я бы занялся сейчас чем угодно, только не этим исследованием	-3 -2 -1 0 +1+2+3
28	Задание достаточно простое	-3 -2 -1 0 +1+2+3
29	Я способен на лучший результат	-3 -2 -1 0 +1+2+3
30	Чем сложнее цель, тем больше желание ее достигнуть	-3 -2 -1 0 +1+2+3
31	Я чувствую, что могу преодолеть все трудности на пути к цели	-3 -2 -1 0 +1+2+3
32	Мне безразличны, какими будут мои результаты в сравнении с результатами других	-3 -2 -1 0 +1+2+3
<b>№ п/п</b>	<b>Высказывания</b>	<b>Шкала для ответов</b>
33	Я увлекся работой над заданием	-3 -2 -1 0 +1+2+3
34	Я хочу избежать низкого результата	-3 -2 -1 0 +1+2+3
35	Я чувствую себя независимым	-3 -2 -1 0 +1+2+3
36	Мне кажется, что я зря трачу время и силы	-3 -2 -1 0 +1+2+3
37	Я работаю полсилы	-3 -2 -1 0 +1+2+3

38	Меня интересуют границы моих возможностей	-3 -2 -1 0 +1+2+3
39	Я хочу, чтобы мой результат оказался одним из лучших	-3 -2 -1 0 +1+2+3
40	Я сделаю все, что в моих силах, для достижения цели	-3 -2 -1 0 +1+2+3
41	Я чувствую, что у меня ничего не выйдет	-3 -2 -1 0 +1+2+3
42	Испытание – это лотерея	-3 -2 -1 0 +1+2+3

**Обработка первичных данных.** Первичные данные представляют собой отмеченные в бланке ответы по предложенной шкале. По результатам тестирования определяется мотивационная структура личности испытуемого. В этой структуре различают 15 компонентов. По каждому из этих компонентов подсчитывается сумма баллов с помощью ключа и правил перевода ответов испытуемого в баллы.

#### Ключ к компонентам мотивационной структуры личности

№ п/п	Компоненты мотивационной структуры	Номера высказываний	Баллы
1	Внутренний мотив	15*, 23, 33	
2	Познавательный мотив	5, 22*, 38	
3	Мотив избегания	11, 17, 34	
4	Состязательный мотив	8, 32*, 39	
5	Мотив смены деятельности	1, 9, 27	
6	Мотив самоуважения	12, 21, 30	
7	Значимость результатов	7, 20*, 30	
8	Сложность задания	6, 28*	
9	Волевое усилие	2, 13, 37*	
10	Оценка уровня достигнутых результатов	19*, 29	
11	Оценка своего потенциала	18, 31, 41*	
12	Намеченный уровень мобилизации усилий	3, 24*, 40	
13	Ожидаемый уровень результатов	10, 25*	
14	Закономерность результатов	14, 26-, 42*	
15	Инициативность	4*, 16, 35	

*Примечание.* Баллы с высказыванием с номерами, отмеченными звездочкой (\*), подсчитываются по правилам обратного перевода.

#### Правила прямого и обратного перевода в баллы

Перевод	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Прямой	1	2	3	4	5	6	7
Обратный	7	6	5	4	3	2	1

Компоненты мотивационной структуры можно условно разделить на четыре блока.

В первую группу входят 6 компонентов, представляющих собой ядро мотивационной структуры личности.

- Компонент 1 – внутренний мотив. Выражает увлеченность заданием, выявляет те аспекты, которые придают выполнению задания привлекательность.

- Компонент 2 – познавательный мотив. Характеризует субъекта как проявляющего интерес к результатам своей деятельности.

- Компонент 3 – мотив избегания. Свидетельствует о боязни низкого результата, вытекающего из их последствий.

- Компонент 4 – состязательный мотив. Показывает, какое значение придает субъект высоким результатом в деятельности других субъектов.

- Компонент 5 – мотив к смене текущей деятельности. Раскрывает имеющиеся у субъекта тенденции к прекращению работы, которой он занят в данный момент.

- Компонент 6 – мотив самоуважения. Выражается в стремлении субъекта ставить перед собой все более сложные цели в однотипной деятельности.

Перечисленные компоненты, составляющие ядро мотивационной сферы личности, выступают в роли факторов, непосредственно побуждающих субъекта к определенному виду деятельности.

Вторую группу составляют компоненты, связанные с достижением достаточно сложных целей, относящихся к положению дел на настоящий момент.

- Компонент 7 – придание личностной значимости результатам деятельности.

- Компонент 8 – уровень сложности задания.

- Компонент 9 – проявление волевого усилия. Отражает оценку степени выраженности волевого усилия в процессе выполнения работы над заданием.

- Компонент 10 – оценка уровня достигнутых результатов. Соотносится с возможностями субъекта в определенном виде деятельности.

- Компонент 11 – оценка своего потенциала.

В третью группу компонентов входят прогнозные оценки деятельности субъекта.

- Компонент 12 – намеченный уровень мобилизации усилий, необходимых для достижения целей деятельности.

- Компонент 13 – ожидаемый уровень результатов деятельности.

Четвертая группа компонентов отражает причинные факторы соответствующей деятельности.

- Компонент 14 – закономерность результатов. Выражает понимание субъектом собственных возможностей в достижении поставленных целей.

- Компонент 15 – инициативность. Выражает проявление индивидом инициативы и находчивости при решении поставленных перед ним задач.

Оценки каждого компонента мотивационной структуры личности позволяют построить индивидуальный профиль испытуемого, в котором представлены количественные соотношения между всеми рассмотренными компонентами.

Компонент самоуважения, адекватный экспериментальной оценке уровня притязаний:

12. Чем выше результат, тем больше хочется его превзойти.

21. Я хочу ставить все более и более сложные цели.

30. Чем сложнее цель, тем больше желание ее достигнуть.

**Интерпретация полученных результатов.** Суммарное количество баллов, которое испытуемый может набрать по данным высказываниям, составляет от 3 до 21. Хотя нормативных данных для опросника не существует, можно воспользоваться следующими экспериментальными показателями уровня притязаний:

**3 – 9 баллов** – низкий уровень;

**10 – 16 баллов** – средний уровень;

**17 – 21 балл** – высокий уровень.

### 5.11. Методика оценки «Потребности в достижении»

Из мотивационной сферы измеряется мотивация достижения. Мотивация достижения — стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего, во что бы то ни стало — является одним из центральных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь. Многочисленные исследования показали тесную связь между уровнем мотивации достижения и успехом в жизнедеятельности. Люди, обладающие высоким уровнем мотивации, ищут ситуации достижения, уверены в успешном исходе, ищут информацию для суждения о своих успехах, готовы принять на себя ответственность, решительны в неопределенных ситуациях, проявляют настойчивость в стремлении к цели, получают удовольствие от решения интересных задач, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствиями.

**Описание методики.** Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью разработанной шкалы — небольшого теста - опросника. Шкала эта состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов — «да» или «нет».

**Инструкция.** « ... При согласии с утверждением, рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии — знак «-» («нет»). При прочтении или прослушивании утверждения не тратьте много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым пришел вам на ум ... ».

#### **Суждения:**

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей,
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

**Обработка первичных данных.** Первичные данные получают в виде бланков ответов «да» или «нет», обозначенных как «+» или «-». Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

Код: ответы «да» на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

ответы «нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Интерпретация полученных результатов:

В отличие от многих ранее описанных тестов-опросников, шкала потребности в достижениях имеет стеновые нормы, поэтому конкретный результат можно оценить с помощью следующей таблицы:

	Уровень мотивации достижения		
	низкий	средний	высокий
	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
Сумма баллов	2-9 10 11	12 13 14 15	16 17 18-19

## 5.12. Методика оценки ценностей

**Инструкция:** С помощью этого опросника мы хотим изучить ценности нашей культуры и сравнить их с ценностями других культур.

**Задача:** оценить, насколько важна для тебя каждая ценность в качестве руководящего принципа в твоей жизни.

### Шкала для оценки:

7 - исключительно важная в качестве руководящего принципа Вашей жизни ценность; обычно таких ценностей бывает одна-две;

6 - очень важная;

5 - достаточно важная;

4 - важная;

3 - не очень важная;

2 - мало важная;

1 - не важная;

0 - совершенно безразличная;

-1 - это противоположно принципам, которым Вы следуете

До того, как ты начнешь, прочитай список из 30 ценностей и выбери одну, которая наиболее важна для тебя, и оцени ее важность "7". Далее, выбери ценность наименее важную для тебя и оцени ее -1, 0 или 1, согласно ее важности. Затем оцени остальные ценности.

**Руководящим принципом в моей жизни эта ценность является в следующей степени:**

- |   |   |
|---|---|
| 1. <input type="checkbox"/> - Равенство                         | 16. <input type="checkbox"/> - Творчество                         |
| 2. <input type="checkbox"/> - Внутренняя гармония               | 17. <input type="checkbox"/> - Мир во всем мире                   |
| 3. <input type="checkbox"/> - Власть                            | 18. <input type="checkbox"/> - Уважение традиций                  |
| 4. <input type="checkbox"/> - Удовольствие                      | 19. <input type="checkbox"/> - Зрелая любовь                      |
| 5. <input type="checkbox"/> - Свобода                           | 20. <input type="checkbox"/> - Самоограничение                    |
| 6. <input type="checkbox"/> - Духовная жизнь                    | 21. <input type="checkbox"/> - Равнодушие к мирским заботам       |
| 7. <input type="checkbox"/> - Чувство общности                  | 22. <input type="checkbox"/> - Безопасность семьи и близких людей |
| 8. <input type="checkbox"/> - Стабильность общества             | 23. <input type="checkbox"/> - Общественное признание             |
| 9. <input type="checkbox"/> - Интересная жизнь                  | 24. <input type="checkbox"/> - Единение с природой                |
| 10. <input type="checkbox"/> - Смысл жизни                      | 25. <input type="checkbox"/> - Новизна                            |
| 11. <input type="checkbox"/> - Вежливость                       | 26. <input type="checkbox"/> - Мудрость                           |
| 12. <input type="checkbox"/> - Богатство                        | 27. <input type="checkbox"/> - Авторитет                          |
| 13. <input type="checkbox"/> - Безопасность нации               | 28. <input type="checkbox"/> - Настоящая дружба                   |
| 14. <input type="checkbox"/> - Чувство собственного достоинства | 29. <input type="checkbox"/> - Мир красоты                        |
| 15. <input type="checkbox"/> - Взаимность в отношениях с людьми | 30. <input type="checkbox"/> - Социальная справедливость          |

Теперь оцени, насколько каждая из следующих ценностей важна для тебя в твоей жизни. Эти ценности выражаются как более или менее важные для тебя качества.

До того, как ты начнешь, прочитай список ценностей с 31 по 75 и выбери одну из наиболее важных для тебя ценностей и оцени ее важность. Далее, выбери ценность наиболее противоречащую твоим принципам (или, если такой нет, выбери ценность наименьшей для тебя важности) и оцени ее -1, 0 или 1. Затем оцени оставшиеся ценности.

**Важной в моей жизни эта ценность является в следующей степени:**

- |  |  |
|--|--|
| 31. <input type="checkbox"/> - Независимый                   | 54. <input type="checkbox"/> - Незлобивый                    |
| 32. <input type="checkbox"/> - Умеренный                     | 55. <input type="checkbox"/> - Успешный                      |
| 33. <input type="checkbox"/> - Преданный                     | 56. <input type="checkbox"/> - Чистый                        |
| 34. <input type="checkbox"/> - Честолюбивый                  | 57. <input type="checkbox"/> - Уверенный в себе              |
| 35. <input type="checkbox"/> - Широко мыслящий               | 58. <input type="checkbox"/> - Избегающий крайностей         |
| 36. <input type="checkbox"/> - Кроткий                       | 59. <input type="checkbox"/> - Трудолюбивый                  |
| 37. <input type="checkbox"/> - Смелый                        | 60. <input type="checkbox"/> - Самостоятельный               |
| 38. <input type="checkbox"/> - Защищающий природу            | 61. <input type="checkbox"/> - Полноценный                   |
| 39. <input type="checkbox"/> - Влиятельный                   | 62. <input type="checkbox"/> - Компетентный                  |
| 40. <input type="checkbox"/> - Почитающий родителей          | 63. <input type="checkbox"/> - Эффективный                   |
| 41. <input type="checkbox"/> - Целеустремленный              | 64. <input type="checkbox"/> - Подчиняющийся обстоятельствам |
| 42. <input type="checkbox"/> - Здоровый                      | 65. <input type="checkbox"/> - Искренний                     |
| 43. <input type="checkbox"/> - Способный                     | 66. <input type="checkbox"/> - Исполнительный                |
| 44. <input type="checkbox"/> - Принимающий свою участь       | 67. <input type="checkbox"/> - Обязательный                  |
| 45. <input type="checkbox"/> - Честный                       | 68. <input type="checkbox"/> - Думающий                      |
| 46. <input type="checkbox"/> - Заботящийся о своей репутации | 70. <input type="checkbox"/> - Работающий на благо других    |
| 47. <input type="checkbox"/> - Покорный                      | 71. <input type="checkbox"/> - Любящий хорошо отдохнуть      |
| 48. <input type="checkbox"/> - Умный                         | 72. <input type="checkbox"/> - Надежный                      |
| 49. <input type="checkbox"/> - Полезный для других           | 73. <input type="checkbox"/> - Заслуживающий доверия         |
| 50. <input type="checkbox"/> - Наслаждающийся                | 74. <input type="checkbox"/> - Исследующий                   |
| 51. <input type="checkbox"/> - Верующий                      | 75. <input type="checkbox"/> - Опрятный                      |
| 52. <input type="checkbox"/> - Ответственный                 |  |
| 53. <input type="checkbox"/> - Любознательный                |  |

### 5.13. Методика «Ценностные ориентации» (О.И. Мотков, Т.А. Огнева, вар. 2)

**Цель методики:** изучение степени значимости и реализации ценностных ориентаций (ЦО) личности, их индивидуальной и групповой структуры, конфликтности и атрибуции (приписывания) причин их осуществления.

**Инструкция 1.** Оцените, пожалуйста, значимость и степень осуществления возможных ценностей Вашей жизни по следующей 5-балльной шкале:

- 1 - Очень низкая
- 2 - Низкая
- 3 - Средняя
- 4 - Высокая
- 5 - Очень высокая степень

Сначала Вы оцениваете *значимость* характеристики (ценности), зачеркивая одну из пяти цифр, соответствующую степени ее значимости, в Шкале «Значимость». Затем оцениваете *степень ее осуществления*, зачеркивая соответствующую вашему выбору цифру в Шкале «Осуществление». И так – каждую характеристику. Пожалуйста, оцените все характеристики, не делая пропусков. Сохранение тайны Ваших ответов гарантируется.

#### Задание № 1

№	Ценность	Шкала «Значимость»					Шкала «Осуществление»						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	Хорошее материальное благополучие												

2	Саморазвитие личности	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Известность, популярность	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	Уважение и помощь людям, отзывчивость	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Физическая привлекательность, внешность	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Теплые, заботливые отношения с людьми	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Высокое социальное положение	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Творчество	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Роскошная жизнь	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Любовь к природе и бережное отношение к ней	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		<b>A</b>					<b>B</b>				
		<b>Б</b>					<b>Г</b>				

**Инструкция 2.** Оцените, пожалуйста, по той же 5-балльной шкале степень влияния различных причин на осуществление ваших возможных ценностей. Сначала - степень влияния «Внешних обстоятельств» на реализацию вашей возможной ценности № 1 «хорошее материальное благополучие», зачёркнув в соответствующем столбце одну из пяти цифр, связанную с вашим выбором.

Затем оцените таким же способом влияние следующей причины «Мои природные данные» на осуществление данной ценности, и далее – влияние «Собственных усилий». Так вы оцениваете и все последующие ценности.

Будьте внимательны, не пропускайте ни одной причины и ни одной ценности! Сохранение тайны ваших ответов - долг проводящего исследование.

### Задание № 2

№ п/п	Ценность	Причины реализации ценностей		
		Внешние обстоятельства	Мои природные данные	Собственные усилия
1	Хорошее материальное благополучие	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2	Саморазвитие личности	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3	Известность, популярность	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4	Уважение и помощь людям, отзывчивость	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5	Физическая привлекательность,	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

	внешность			
6	Теплые, заботливые отношения с людьми	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7	Высокое социальное положение	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8	Творчество	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9	Роскошная жизнь	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10	Любовь к природе и бережное отношение к ней	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
	<b>А</b>			
	<b>Б</b>			

**Обработка результатов. ЭТАП 1** (Задание № 1). Степень значимости и осуществления внешних и внутренних ценностных ориентаций.

#### КЛЮЧ

Внешние ценности: №№ 1, 3, 5, 7, 9.

Внутренние ценности: №№ 2, 4, 6, 8, 10.

Сначала определяются главные показатели ценностных ориентаций испытуемого:

- 1 – Значимость внешних ценностей (Ср А),
- 2 – Значимость внутренних ценностей (Ср Б),
- 3 – Реализация внешних ценностей (Ср В),
- 4 – Реализация внутренних ценностей (Ср Г).

С учетом ключа подсчитываются средние арифметические по каждому из *четырёх показателей* Ср А, Ср Б, Ср В, Ср Г.

Например. **Значимость внешних ценностей** (Ср А) определяем по формуле:  $Ср А = \Sigma$  (сумма баллов по шкале «Значимость» по №№ 1з, 3з, 5з, 7з, 9з) / 5. Т.е. сумму баллов по нечётным пунктам, соответствующим значимости пяти внешних ценностей, делим на 5. Далее подсчитываем среднее по показателю **Ср Б – Значимость внутренних ценностей** (по шкале «Значимость» по чётным №№ 2з, 4з, 6з, 8з, 10з).

Аналогичным образом подсчитываем средние по показателям **Реализации внешних ценностей СрВ** и **Реализации внутренних ценностей Ср Г** (по шкале "Осуществление").

**ЭТАП 2** (задание № 1). Расчёт показателей конфликтности осуществления ценностей, разности между значимостью и реализацией внешних, внутренних ЦО, а также всех ЦО.

**Конфликтность осуществления внешних ЦО:**

$$К_{внеш} = срА - срВ.$$

**Конфликтность осуществления внутренних ЦО:**

$$К_{внут} = срБ - срГ.$$

*Конфликтность осуществления всех ЦО: = (К<sub>внеш</sub> + К<sub>внут</sub>) : 2.* К<sub>общ</sub>

### Примерные уровни конфликтности осуществления ценностей

Уровень	Диапазон(в баллах)
Высокий	1,50 ÷ 4,00
Средний	0,90 ÷ 1,49
Низкий	0,00 ÷ 0,89

#### 5.14. Методика оценки направленности личности

Ориентировочно тест пригоден в ситуациях определения индивидуальной эффективности в работе и в учебе, для профессиональной ориентации, вообще для определенных прогнозов успешности — это относится ко всем видам деятельности — разумеется, без абсолютизации значения результатов применения методик.

**Инструкция:** Ответив на все вопросы анкеты, вы получите ориентировочную информацию о некоторых особенностях вашей личности. На каждый пункт возможны 3 ответа (а, б, с). Из ответов выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения, наиболее ценен или больше всего соответствует правде. Букву вашего ответа запишите в графе «больше всего». Затем выберите наименее ценный ответ и поставьте его букву в графе «меньше всего».

1. Больше всего в жизни дает удовлетворение:
  - а) оценка работы;
  - б) сознание того, что работа выполнена хорошо;
  - в) сознание того, что находишься среди друзей.
2. Если бы я играл в футбол, то хотел бы быть:
  - а) тренером;
  - б) известным игроком;
  - в) избранным капитаном команды.
3. Лучшими преподавателями являются те, которые:
  - а) имеют индивидуальный подход;
  - б) увлечены своим предметом и вызывают интерес к нему;
  - в) создают доброжелательную атмосферу в классе.
4. Учащиеся оценивают как самых плохих преподавателей тех, которые:
  - а) не скрывают, что некоторые люди им не симпатичны;
  - б) вызывают у всех дух соревнования;
  - в) создают представление о преподаваемом ими предмете как их не интересующем.
5. Я рад, когда мои друзья:
  - а) помогают другим при всякой возможности;
  - б) всегда верны и надежны;
  - в) интеллигентны, имея широкие интересы.
6. Лучшими друзьями считают тех:
  - а) с которыми складываются хорошие отношения;
  - б) которые могут сделать больше, чем другие;
  - в) на которых всегда можно надеяться.
7. Я хотел бы быть таким, как те:
  - а) кто добился жизненного успеха;

- б) кто может быть увлеченным человеком;
  - в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.
8. Если бы я мог выбирать, я хотел бы быть:
- а) научным работником;
  - б) начальником отдела;
  - в) опытным летчиком.
9. Когда я был(а) ребенком я любил(а):
- а) игры с друзьями;
  - б) успевать во всех своих делах;
  - в) когда меня хвалили.
10. Больше всего мне не нравится, когда я:
- а) встречаю препятствия в своих занятиях;
  - б) когда ухудшаются дружеские отношения;
  - в) когда меня критикуют.
11. Основная задача школы должна заключаться в:
- а) подготовке учащихся к работе по специальности;
  - б) развитию индивидуальных способностей и самостоятельности;
  - в) воспитании в учащихся качеств, благодаря которым они могли бы уживаться с людьми.
12. Мне не нравятся коллективы, в которых:
- а) недемократическая система;
  - б) человек теряет индивидуальность в общей массе;
  - в) невозможно проявление собственной инициативы.
13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал(а) его:
- а) для общения с друзьями;
  - б) для любимых дел и самообразования;
  - в) для беспечного отдыха.
14. Мне кажется, что я способен(а) на максимальную отдачу, когда:
- а) работаю с симпатичными людьми;
  - б) у меня работа, которая мне по душе;
  - в) мои усилия достаточно вознаграждаются.
15. Я люблю, когда:
- а) другие ценят меня;
  - б) чувствую удовлетворение от выполняемой работы;
  - в) приятно провожу время с друзьями.
- 16: Если бы обо мне написали в газете, мне хотелось бы, чтобы:
- а) отметили мои успехи в делах;
  - б) похвалили бы меня за мою работу;
  - в) сообщили, что меня часто выбирают в советы коллективов, депутатом, лидером команды.
17. Лучше всего учиться, когда преподаватель:
- а) имеет индивидуальный подход ко мне;
  - б) стимулирует меня на более интенсивный труд;
  - в) вызывает дискуссию по разбираемым вопросам (для всех).
18. Нет ничего хуже, чем:
- а) оскорбление личного достоинства;
  - б) неуспех при выполнении важного задания;
  - в) потеря друзей (подруг).
19. Больше всего я ценю:
- а) личный успех;
  - б) общую, совместную работу;
  - в) фактические результаты.

20. Очень мало людей, которые:
- а) действительно радуются выполненной работе;
  - б) с удовольствием работают совместно;
  - в) выполняют работу по-настоящему хорошо.
21. Я не переношу:
- а) ссоры и споры;
  - б) неприятие всего нового;
  - в) людей, ставящих себя выше других.
22. Мне хотелось бы:
- а) чтобы окружающие считали меня их другом;
  - б) помогать другим в общем деле;
  - в) вызывать восхищение других.
23. Я люблю руководство, которое:
- а) требовательно;
  - б) пользуется авторитетом;
  - в) доступно.
24. Желательно, чтобы на работе:
- а) решения принимались совместно;
  - б) была возможность самостоятельно решать проблемы;
  - в) начальство признавало мои достоинства.
55. Хотелось бы прочитать книгу:
- а) об искусстве хорошо уживаться с другими людьми;
  - б) о жизни замечательного, известного человека;
  - в) из серии «сделай сам».
26. Если бы у меня были развиты музыкальные способности, то мне бы хотелось быть:
- а) дирижером;
  - б) солистом;
  - в) композитором.
27. Свободное время с наибольшим удовольствием я провожу:
- а) увлекаясь детективными фильмами;
  - б) в развлечениях с друзьями (подругами);
  - в) занимаясь своими хобби.
28. При одинаковом финансовом успехе для меня было бы предпочтительнее:
- а) подготовить интересный конкурс;
  - б) выиграть в конкурсе;
  - в) организовать конкурс и руководить им.
29. Для меня важнее всего знать:
- а) что я хочу сделать;
  - б) как достичь цели;
  - в) как привлечь других к достижению моей цели.
30. Человек должен вести себя так, чтобы:
- а) другие были довольны им;
  - б) выполнить прежде всего свою задачу;
  - в) не нужно было укорять его за работу.

**Обработка результатов.** Если указанная в «ключе» буква занесена в рубрику «больше всего» - 2 балла, если «меньше всего» — 0 баллов. Из количества двоек вычитается количество нулей и к этой разнице прибавляется число 30, общая сумма — 90.

## Ключ

себя (НС)			Направленность на: взаимодействие (НВД)			задачу (НЗ)		
1А	11В	21С	1С	11С	21А	1В	11А	21В
2В	12В	22С	2С	12А	22Л	2А	12С	22В
3А	13С	23В	3С	13А	23С	3В	13В	23А
4А	14С	24С	4В	14А	24А	4С	14В	24В
5В	15А	25В	5А	15С	25А	5С	15В	25С
6С	16В	26В	6А	16С	26А	6В	16А	26С
7А	17А	27А	7С	17С	27В	7В	17В	27С
8С	18А	28В	8В	18С	28С	8А	18В	28А
9С	19А	29А	9А	19В	29С	9В	19С	29В
10С	20С	30С	10В	20С	30А	10А	20А	30В

**Направленность на себя:** отражает, в какой мере респондент описывает себя как человека, ожидающего прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы, которую выполняет, или безотносительно сотрудников, с которыми работает. В представлении такого человека группа является «буквально театром», в котором можно удовлетворить определенные общие потребности. Остальные члены группы являются одновременно актерами и зрителями, перед глазами которых такой человек может показывать свои личные трудности, приобретать достоинство, уважение или общественный статус, быть агрессивным или господствовать. Такого человека коллеги обычно презирают, он интроспективен, властен и не реагирует на потребности окружающих его людей. Он занимается преимущественно самим собой, игнорирует людей или работу, которую обязан выполнять.

**Направленность на взаимоотношения:** отражает интенсивность, с которой человек старается поддерживать хорошие отношения с людьми, но лишь «на поверхности», что часто препятствует выполнению конкретных заданий или оказанию настоящей, искренней помощи людям. Такой человек проявляет большой интерес, когда речь идет о коллективной деятельности, но по сути дела сам не вносит никакого вклада в осуществление трудовых заданий группы.

**Направленность на задание:** отражает интенсивность, с которой человек выполняет задания, решает проблемы и в какой мере он заинтересован выполнять свою работу как можно лучше. Несмотря на свои личные интересы, такой человек будет охотно сотрудничать с коллективом, если это повысит продуктивность группы. В коллективе он изо всех сил стремится отстоять свое мнение, которое сам считает правильным и полезным для выполнения задания.

Статистически значимы корреляции между представленными здесь тремя сферами опросника (в принципе охватывающими содержание четырех основных типов мотивации) с результатами личностных опросников. В соответствии с этими опросниками (Р. Кеттелла и Г. Айзенка) возможно сделать следующие дополнения, располагающиеся в том же порядке, что и выше:

**НС:** такие люди характеризуются как неприятные, агрессивные, соперничающие, догматики, сенситивно-женственные, интровертированные, мнительные, ревнивые, напряженные, раздражительные, тревожные, с недостаточным самоконтролем, незрелые, лабильные, консервативные, неуверенные и гетеросексуальные.

**НВД:** такие люди желают симпатии и дружбы, они зависимы от группы, не стремятся достичь хороших результатов, отличаются недостаточной автономностью, ждут заботы со стороны других, их тепла, любви, ласки, не имеют агрессивных тенденций.

**НЗ:** такие люди самостоятельные и решительные, волевые, упорные, холодные и необщительные, трезвые и интровертированные, радикальные, недогматичные, без

потребности в гетеросексуальности и вообще в какой-либо помощи, агрессивные и соперничающие, спокойные, развитые, включая интеллект.

### 5.15. Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность"

Опросник позволяет выяснить не только уровень личной "адаптивности", но и включает в себя такие несомненно важные шкалы, как "поведенческая регуляция", "коммуникативный потенциал", "моральная нормативность". Вопросы касаются непосредственно вашего самочувствия, поведения или характера. "Правильных" или "неправильных" ответов здесь быть не может, поэтому не старайтесь долго их обдумывать или советоваться с кем-либо - отвечайте, исходя из того, что больше соответствует вашему состоянию или представлению о самом себе. Итак, вам предлагается ответить "да" (+) или "нет" (-).

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, я должен ему ответить тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают очень странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Иногда у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе, которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь - стоящая штука.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
36. Иногда я сильно испытываю желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным .
41. Большую часть времени у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (не быстрее и не медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых (не хуже).
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была такая компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас масса моего тела постоянная (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко могу заплакать.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться от того, чтобы что-нибудь не стащить у кого-либо или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.

73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто "из принципа", а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять - самое безопасное.
89. Раз в неделю (или чаще) я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда остаюсь один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-то причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я очень редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что это у меня плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Как правило, мне не везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.

113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю чувство тревоги.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня складывается все хорошо, я чувствую, что для меня все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен, и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет мне бывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение тех правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
149. Если дело идет у меня плохо, то мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, я мало стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я могу легко отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся ухватить от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

**Обработка результатов.** Данный опросник имеет несколько структурных уровней, что позволяет получить информацию различного объема и характера. Для обработки результатов необходимо иметь четыре набора "ключей", соответствующих шкалам:

- "достоверность", - «поведенческая регуляция», - "коммуникативный потенциал", - "моральная нормативность".

Каждое совпадение ответа с "ключом" оценивается в 1 балл. Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае, когда общее количество баллов превышает 7, полученные результаты целесообразно считать необъективными вследствие стремления опантанта как можно больше соответствовать "социально желаемому личностному типу".

Поставьте себе по 1 баллу за каждый ответ "нет" на следующие вопросы: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

Шкала поведенческой регуляции - поставьте по 1 баллу за каждый ответ "да" на вопросы: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162; ответы "нет" на 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140-й вопросы.

Подсчитав "сырые" баллы, переведите их в стены:

67 и более баллов - 1 стен; 53–66 баллов – 2 стена; 43–52 балла – 3 стена; 33-42 балла – 4 стена; 26–32 балла - 5 стенов; 21–25 баллов - 6 стенов; 15-20 баллов - 7 стенов; 12-14 баллов - 8 стенов; 8-11 баллов - 9 стенов; 7 и менее баллов - 10 стенов.

При этом, следует иметь в виду, что низким, (для всех шкал) считается значение от 1 до 3 стенов, а высоким – от 8 до 10 стенов. Значение в 4–7 стенов является средним. Превышение этих значений свидетельствует о высоком развитии данного качества, а более низкие значения свидетельствуют о недостаточном развитии рассматриваемой характеристики.

1–3 стена (43 балла и более) - характерен низкий уровень поведенческой регуляции, определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и адекватного восприятия действительности.

8–10 стенов (14 баллов и менее) - характерен высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка, адекватное восприятие действительности.

Шкала коммуникативного потенциала – поставьте по 1 баллу за каждый ответ "да" на 9, 24, 27, 33, 43, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152-й вопросы и каждый ответ "нет" на 26, 34, 35, 48, 74,85,107,130,144,147,159-й вопросы.

Подсчитав "сырые" баллы, переведите их в стены:

25 и более баллов - 1 стен; 22-24 балла - 2 стена; 20-21 балл - 3 стена; 18-19 баллов - 4 стена; 16-17 баллов - 5 стенов; 13-15 баллов - 6 стенов; 11-12 баллов - 7 стенов; 9-10 баллов - 8 стенов; 7-8 баллов - 9 стенов; 6 и менее баллов - 10 стенов.

1–3 стена (20 баллов и более) - характерен низкий уровень коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.

8–10 стенов (10 баллов и менее) - характерен высокий уровень коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с окружающими, не конфликтен.

Шкала морально-нравственной нормативности – поставьте по 1 баллу за каждый ответ "да" на 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 141, 150, 164, 165-й вопросы и каждый ответ "нет" на 13, 76, 97,100,160,163-й вопросы.

Подсчитав "сырые" баллы, переведите их в стены: 21 и более баллов - 1 стен; 19-20 баллов - 2 стена; 17-18 баллов - 3 стена; 15-16 баллов - 4 стена; 13-14 баллов - 5 стенов; 11-12 баллов -6 стенов; 9-10 баллов - 7 стенов; 7-8 баллов - 8 стенов; 5-6 баллов – 9 стенов; 4 и менее баллов – 10 стенов.

1–3 стена (17 баллов и более) - характерен низкий уровень социализации, не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.

8-10 стенов (8 баллов и менее) - характерен высокий уровень социализации, адекватно оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Шкала личностного потенциала социально-психологической адаптации - "сырые" баллы шкал "поведенческая регуляция", "коммуникативный потенциал", "моральная нормативность" суммируются, что соответствует значению данной шкалы. Полученные значения переводятся в стены: 103 и более баллов - 1 стен; 81-102 балла - 2 стена; 73-80 баллов - 3 стена; 60-72 балла - 4 стена; 51-59 баллов - 5 стенов; 45-50 баллов - 6 стенов; 36-44 балла - 7 стенов; 31-35 баллов - 8 стенов; 23-30 баллов - 9 стенов; 22 и менее баллов – 10 стенов.

В соответствии с полученными значениями можно отнести себя к одной из трех основных групп, выделяемых по уровню адаптивности:

6-10 стенов - 1 группа - группа хорошей и нормальной адаптации. Лица, входящие в состав этой группы, достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро "входят" в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения и социализации. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью. Функциональное состояние лиц этих групп в период адаптации остается в пределах нормы, работоспособность сохраняется.

3-5 стенов - 2 группа - группа удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации во многом зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Процесс социализации осложнен, возможны асоциальные срывы, проявления агрессивности и конфликтности. Функциональное состояние на начальном этапе адаптации может быть снижено. Лица этой группы требуют постоянного контроля.

1-2 стена - 3 группа - группа неудовлетворительной адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера, а психическое состояние можно охарактеризовать как пограничное. Процесс адаптации протекает тяжело. Возможны нервно-психические срывы, длительные нарушения функционального состояния. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать делинквентные (правонарушающие) поступки.

### 5.16. Методика оценки структуры личности ( тест В. Мельникова, Л. Ямпольского)

Данная методика представляет собой многомерный инструментарий, основанный на принципе стандартизированного самоотчета испытуемого и предназначен для изучения структуры личности в границах определенных факторов.

**Описание.** Методика относится к опросным методам исследования, состоит из 174 пунктов. Пункты опросника сгруппированы в 14 шкал.

Шкалы нижнего уровня, их 10, описывают: невротизм, психотизм, депрессию, совестливость, эстетическую впечатлительность, женственность, расторможенность, общую активность, робость (стеснительность), общительность.

Шкалы верхнего уровня характеризуют: психическую неуравновешенность (группируются на базе 1, 2 и 3 шкал нижнего уровня), асоциальность (4 и 5 шкалы), интроверсию (6, 7 и 8 шкалы) и сензитивность (9 и 10 шкалы).

Краткая характеристика шкал теста А. Шкалы нижнего уровня

**1. Невротизм.** Предназначена для измерения уровня невротизации. Содержательно фактор ;невротизм; близок к понятию *астенической личности* в пограничной психиатрии и фиксирует уровень тревожности, возбудимости, впечатлительности, эмоциональной зрелости. К характеристикам астенического типа подростка относят: неуверенность в себе, нерешительность, неспособность преодолевать житейские трудности, психическую невыносимость. Наряду с этим у части подростков отмечаются такие проявления, как ипохондричность, раздражительность, склонность к колебаниям настроения. (В. В. Ковалев, 1979).

**2. Психотизм.** Шкала предназначена для измерения степени психической адекватности личности. Данная шкала фиксирует аутичность личности, которая характеризуется своеобразной отчужденностью от среды, замкнутостью, недоступностью для общения с другими. Психотическая личность находится в постоянном внутреннем конфликте с собой, постоянно напряжена и возбуждена вне зависимости от степени напряженности реальной ситуации. Такое хроническое напряжение может без внешнего повода прорваться в неожиданных аффективных реакциях озлобления, ярости, страха и т.п.

**3. Депрессия.** Шкала предназначена для измерения глубины субъективных переживаний, возникающих при снижении доминирующего фона настроения. Под депрессией М. С. Лебединский и В. Н. Мясищев понимают ;угнетенное состояние, вызываемое тягостными событиями и переживаниями;. Содержательные утверждения, собранные в шкале ;депрессия;, отражают самооценку доминирующего фона настроения, идеи самообвинения субъективных трудностей в организации деятельности, низкой фрустрационной толерантности.

**4. Совестьливость.** Предназначена для измерения степени уважения к социальным нормам и этическим требованиям. Шкала фиксирует чувство ответственности, добросовестность, стойкость моральных принципов.

**5. Расторможенность.** Измеряет степень сдержанности, социализированности поведения. Шкала фиксирует уровень социальной конфликтности, самоконтроль, импульсивность.

**6. Общая активность.** Предназначена для измерения общего уровня активности, энергичности и астеничности личности. Шкалы аналогичного содержания имеются в

большинстве тестов для исследования темперамента. Диагностирует лидерские способности подростков, поскольку высокая активность, как правило, сопровождается умением сплотить коллектив, правильно распределить обязанности. Таких людей хорошо слушаются, им подчиняются, с их требованиями считаются.

**7. Робость, стеснительность.** Предназначена для измерения робости, стеснительности, скованности в интерперсональных отношениях. Шкала фиксирует такие биполярные качества личности, как решительность — пассивность, уверенность — неуверенность, смелость — робость в межличностных отношениях. Данный фактор положительно коррелирует с успешностью выполнения дел, требующих тщательности, аккуратности, исполнительности, и отрицательно — с деятельностью, требующей организаторских способностей.

**8. Общительность.** Данная шкала направлена на измерение широты и интенсивности общения. Наши эксперименты зафиксировали положительную корреляционную связь между этой шкалой и социометрическим статусом в учебных группах ПТУ и школьных классах и отрицательную — в группах спец. ПТУ. Данный фактор измеряет богатство и яркость эмоциональных проявлений, естественность и непринужденность поведения, готовность к сотрудничеству, чуткость отношения к людям.

**9. Эстетическая впечатлительность.** Шкала измеряет чувствительность к эстетическим и художественным ценностям. Вероятно, отмечает Л. Т. Ямпольский, — этот фактор может быть соотнесен с представлениями И. П. Павлова о ;художественном; и ;мыслительном; типах человеческой личности. В этом случае область высоких значений фактора будет соответствовать художественному типу с чувственным, конкретно-образным мышлением, с выраженным восприятием действительности, а область низких значений — мыслительному типу с относительным преобладанием второй сигнальной системы, характеризующейся гипертрофией абстрактного мышления.

**10. Женственность.** Измеряет степень идентификации испытуемого с женской ролью, предписываемой культурой и обществом. Шкала фиксирует склонность к волнениям, к самооценке и самоанализу, скромность в поведении, погруженность в личные проблемы. Однако фиксация погруженности в личные проблемы и переживания не несет невротической и инфантильной природы.

#### Б. Шкалы верхнего уровня

**11. Психическая неуравновешенность.** Предназначена для интегральной оценки психической устойчивости. Оценка по этой шкале является обобщением оценок по трем шкалам нижнего уровня: невротизм, психотизм, депрессия. Фактор ;психическая неуравновешенность; указывает на уровень дезадаптации, тревожности, потерю контроля над влечениями, оценивает уровень психической устойчивости и, как следствие, ровность, стабильность, последовательность и целенаправленность поведения.

**12. Асоциальность.** Оценивает социальную приспособленность. Шкала сформировалась из вопросов двух шкал третьего уровня — ;совестливость; и ;расторможенность;. Данная шкала была подвергнута экспертной проверке. Эксперты-учителя в школе, педагоги и мастера в профтехучилищах ранжировали учащихся по следующим признакам: дисциплинированность; ;степень идентификации с социальными нормами; ;совестливость;. Статистический анализ (ранговая корреляция) зафиксировал тесную связь между результатами тестирования и оценками экспертов, что позволяет не согласиться с некоторыми утверждениями о том, что фактор ;асоциальность; фактически не что иное, как шкала ;лжи;, особенно легко фальсифицируемая испытуемыми в ситуациях экспертизы. Можно предположить правомерность такого допущения для взрослой выборки (лицам старше 20 лет), а не для подросткового и юношеского возраста. Фактор ;асоциальность; описывает ;социопатическую личность;, характеризующуюся трудностями социальной адаптации, негативным отношением к социальным требованиям, повторяющимися и труднокорректируемыми асоциальными реакциями.

**13. Интроверсия.** Шкала измеряет степень социальной контактности личности. Аналогичные по содержанию факторы имеются в моделях личности Г. Айзенка и Р. Б. Кэттелла. В настоящем опроснике оценка по шкале ;интроверсия; получена путем обобщения трех шкал нижнего уровня: ;общая активность;, ;робость; и ;общительность;. Фактор ;интроверсия; измеряет уровень активности личности в коллективе, степень включенности в общественные виды деятельности.

**14. Сензитивность.** Шкала предназначена для измерения тонкости эмоциональных переживаний. Она является шкалой, обобщающей информацию от шкал нижнего уровня: ;эстетической впечатлительности; и ;женственности;. Данная шкала фиксирует чувствительность, ранимость, артистичность, художественное восприятие окружающего, учтивость, вежливость, деликатность, эмоциональную зрелость. Диагностирует широту интересов и духовные ценности. Перед началом исследования испытуемым (количество которых при групповом тестировании не должно превышать 25—30 человек) предоставляется возможность ознакомиться с текстом инструкции, самого опросника и бланка ответов (Приложение 2). Психолог должен ответить на все вопросы испытуемых, касающиеся процедуры обследования.

**Инструкция.** Представьте себе: все, что вы прочтете ниже, написано от вашего имени человеком, давно и хорошо вас знающим (кем-нибудь из родителей, товарищей, учителей и т. п.). Кое-что из написанного верно, т. е. так вы думаете на самом деле, а кое-что, наверное, неправда, вы так не думаете. Отметьте, что из написанного здесь верно, правда, а что неверно, неправда. Для этого перечеркните на бланке ответов знак В, если считаете данное утверждение верным по отношению к вам, и перечеркните НВ, если утверждение неверно, неправильно.

Отвечая, старайтесь соблюдать следующие простые правила:

1. Все ответы даются на бланке для ответов. В самом опроснике никаких пометок делать не следует.
2. Будьте внимательны, следите за тем, чтобы номер ответа совпал с номером вопроса на бланке для ответов.
3. Если какое-либо утверждение покажется вам неподходящим, постарайтесь дать наилучший предположительный ответ.
4. Это задание на скорость, поэтому не тратьте много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первый приходит вам в голову, тогда сможете быстро закончить работу.

#### **Список утверждений психодиагностического теста**

1. Обычно я просыпаюсь утром свежим и отдохнувшим.
2. Временами я волнуюсь из-за пустяков.
3. Большую часть времени я чувствую общую слабость.
4. Я часто тревожусь.
5. Кое-кто настроен против меня.
6. Часто различная пища кажется мне одинаковой на вкус.
7. Глупо осуждать человека за обман тех, кто позволяет себя обманывать.
8. Окружающее мне часто кажется нереальным.
9. Когда я строю планы, я часто рассчитываю на счастливый случай и везение.
10. Порой мне кажется, что трудностей слишком много и мне их не преодолеть.
11. Меня редко посещают грустные мысли.
12. Когда я что-либо делаю (работаю, ем, двигаюсь), я часто перескакиваю с одного на другое, а не действую обдуманно и методично.
13. Я верю, что любые даже скрытые поступки не окажутся безнаказанными.
14. Я считаю, что надоевшую повседневную работу всегда следует доводить до конца, даже если кажется, что в этом нет необходимости.
15. Я человек твердых убеждений.
16. Я люблю пофлиртовать (вести игривый разговор, кокетничать).

17. Мне нравятся компании, где подшучивают друг над другом.
18. Я люблю подвижные игры и развлечения.
19. Мне нравится верховая езда.
20. Я часто много теряю из-за своей нерешительности.
21. Мне трудно поддерживать разговор с малознакомыми людьми.
22. Часто я лишь с большим трудом могу скрыть свою застенчивость.
23. Я регулярно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
24. Я общительный человек.
25. Я люблю вечеринки и шумные веселые компании.
26. Я охотнее куплю книгу об особенностях государственного управления в разных странах, чем книгу по искусству.
27. Меня всегда интересовала техника (автомобили, самолеты, мотоциклы).
28. В газете меня больше заинтересует статья с заголовком "Современные проблемы культуры и искусства", чем с заголовком "Улучшение производства и торговли".
29. Мне хотелось бы быть медработником (врачом, медсестрой и т. п.).
30. Мне бы понравилась работа секретаря.
31. Временами я бываю злым и раздражительным.
32. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
33. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
34. Я часто сожалею о том, что я такой раздражительный и ворчливый.
35. У меня отсутствуют враги, которые всерьез мне желают навредить.
36. У меня бывают странные и необычные мысли.
37. Почти каждый день случается что-то такое, что пугает меня.
38. Иногда мне нравится причинять боль людям, которых я люблю.
39. Временами я чувствую себя бесполезным.
40. Мои родители бывают часто настроены против моих знакомых.
41. У меня бывает настроение, когда я легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
42. Временами я испытываю ненависть к членам своей семьи, которых обычно люблю.
43. Я строго соблюдаю принципы нравственности и морали.
44. Если бы я был вынужден солгать человеку, мне бы пришлось смотреть в сторону, так как было бы трудно смотреть ему в глаза.
45. Меня возмущает, что преступника могут освободить благодаря ловкой защите адвоката.
46. Я очень редко прогуливал школьные уроки.
47. Шутки о смерти в разговоре вполне допустимы и приличны.
48. Я люблю танцевать.
49. Я охотнее посмотрю соревнования фехтовальщиков, чем боксеров.
50. Мне нравится (или нравилась раньше) рыбная ловля.
51. Мне хочется быть менее застенчивым.
52. Когда я нахожусь в компании, я мучаюсь выбором темы для разговора.
53. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
62. Иногда я настолько возбуждаюсь, что мне бывает трудно заснуть.
63. Думаю, что нервы у меня в порядке (такие же, как у большинства окружающих).
64. Обычно я спокоен и меня трудно вывести из равновесия.
65. Я ужасно боюсь грозы.
66. Многих людей можно обвинить в развращенности.
67. Я бы добился значительно больших успехов, если бы люди относились ко мне лучше.

68. У меня бывают необычные, мистические (таинственные) переживания.
69. Даже среди людей я чувствую свое одиночество.
70. Мечты в моей жизни занимают много места, но я этого никому не говорю.
71. Мои намерения часто кажутся мне настолько трудно выполнимыми, что я отказываюсь от них.
72. Чаще всего у меня бывает сразу несколько различных увлечений, я очень редко увлекаюсь чем-то одним надолго.
73. Я всегда слеую чувству долга и ответственности.
74. Думаю, что существует одно-единственное понимание смысла жизни.
75. Я люблю лекции на серьезные темы.
76. Иногда меня так забавляла ловкость плута, что я начинал ему сочувствовать.
77. Я стараюсь избегать необычных высказываний, которые смущают окружающих.
78. Мне бы понравилось быть автогонщиком.
79. Иногда я дразню животных.
80. Мне бы нравилась охота на львов и тигра.
81. Я редко заговариваю с детьми первым.
82. В школе мне было трудно говорить перед всем классом.
83. Я схожусь с людьми так же легко, как и другие.
84. Мне бы хотелось чаще встречаться со своими друзьями вне работы.
85. Мне нравятся коллективные мероприятия, потому что я там могу побыть среди людей.
86. Я охотнее проведу отпуск в тихом домике вдали от людей и дорог, чем в оживленном курортном городе.
87. Я охотнее прочту хороший исторический роман, чем научное сообщение об открытии и использовании мировых ресурсов.
88. Я люблю поэзию.
89. Мне бы понравилось быть цветоводом.
90. Я люблю детей.
91. Я так остро переживаю свои неприятности, что подолгу не могу выбросить их из головы.
92. Бывало, что из-за волнений у меня пропадал сон.
93. Меня трудно рассердить.
94. Меня настолько волнуют некоторые вещи, что мне даже говорить о них трудно.
95. Думаю, что почти каждый может болтать, чтобы избежать неприятностей.
96. Безопаснее всего никому не доверять.
97. Я часто замечаю, что люди относятся завистливо и недоверчиво к моим удачным идеям только потому, что не они первыми додумались до них.
98. Я опасюсь некоторых предметов или людей, хотя знаю, что они для меня безвредны.
99. Нередко бывают ситуации, когда легко потерять надежду на успех.
100. Иногда я хвалю людей, которых знаю очень мало.
101. Я легко прихожу в замешательство.
102. У меня бывают достаточно длительные периоды, когда не могу ничего делать, потому что трудно заставить себя взяться за работу.
103. Порой мне кажется, что я ни на что не гожусь.
104. Когда кто-нибудь проявляет глупость или невежество, я стараюсь его поправить.
105. Я люблю читать книги, заметки, статьи на темы нравственности и морали.
106. В школе у меня часто были плохие оценки по поведению.
107. Я люблю подшучивать над людьми.
108. Спортивные игры и соревнования доставляют мне большее удовольствие, если я заключаю пари (бьюсь об заклад).
109. Я люблю волнение и напряжение большого скопления людей.

110. Я люблю охоту.
111. Я без страха и смущения вхожу в комнату, где уже собрались и беседуют люди.
112. Иногда из-за своей сдержанности мне бывает трудно отстаивать свои права.
113. Попадая в новый коллектив, я быстро приспосабливаюсь.
114. Я активно участвую в организации компании, игр и других мероприятий.
115. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
116. На производстве мне было бы интереснее заниматься делами, связанными с техникой, чем работать с людьми.
117. Мне больше нравится пища, приготовленная из необычных экзотических продуктов, чем привычное блюдо.
118. Будь я журналистом, мне бы понравилось писать о театре.
119. Меня всегда очень мало привлекали игры с куклами.
120. Думаю, что мне бы понравилась профессия портного по женскому платью.
121. Я все принимаю близко к сердцу.
122. Ожидание действует мне на нервы.
123. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
124. Я все чувствую более остро, чем другие.
125. Думаю, что за мной следят.
126. Большую часть времени я чувствую, что моя голова и нос чем-то заполнены.
127. Временами мне хочется нанести повреждение себе или кому-нибудь из окружающих.
128. Люди безразличны и равнодушны к тому, что может случиться с другими.
129. Плохие, часто даже ужасные слова приходят мне в голову, и я не могу от них избавиться.
130. Временами мне очень хотелось навсегда уйти из дому.
131. Мое поведение в сильной степени зависит от обычаев окружающих меня людей.
132. Я предпочитаю действовать импульсивно, под влиянием момента, даже если это приведет к дальнейшим трудностям.
133. Я могу сослаться на болезнь, чтобы избежать чего-нибудь неприятного.
134. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
135. Всякая грязь пугает меня и вызывает отвращение.
136. Я люблю поговорить на сексуальные (любовные) темы.
137. Мне доставляет удовольствие разыгрывать беззлобные шутки.
138. Меня смущают неприличные анекдоты.
139. Если возникнет необходимость, я сумею организовать и повести за собой товарищей.
140. Для отдыха я предпочитаю чтение или другие интеллектуальные занятия активным, подвижным играм и развлечениям.
141. В компании я чувствую себя несколько неловко и из-за этого произвожу впечатление хуже, чем мог бы.
142. Если люди в магазине или на улице наблюдают за мной, мне становится несколько не по себе.
143. Мне бывает трудно изложить свои мысли словами, поэтому я не включаюсь в беседу с такой готовностью, как другие.
144. Мне разонравилось бывать в среде людей.
145. Если планируется коллективное мероприятие или поездка, я всегда рад присоединиться к компании.
146. Я мог бы быть счастлив, живя один в избушке среди гор и лесов.
147. По телевизору я охотнее посмотрю передачу о новых изобретениях, чем концерт.
148. Иногда я бываю неуступчив и упрям просто из принципа, а не потому, что это для меня важно.

149. Я бы хотел быть певцом.
150. Я люблю собирать цветы и выращивать комнатные растения.
151. Я впечатлительнее большинства людей. 152. Я легко теряю терпение в общении с людьми.
153. Иногда какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и беспокоит несколько дней.
154. Критика и замечания в мой адрес меня мало задевают.
155. Иногда мне кажется, что я нахожусь на грани нервного срыва.
156. Часто мои поступки неправильно понимаются окружающими.
157. Я считаю, что многие способны пойти на нечестный поступок ради получения выгоды.
158. Меня крайне редко наказывали без причины.
159. Против меня что-то замышляется.
160. Привычки некоторых членов моей семьи меня очень раздражают.
161. У меня редко бывают приступы плохого настроения.
162. Бывает, я отказываюсь от начатого дела потому, что не верю в свои силы.
163. В моей семье есть нервные люди.
164. Меня раздражает, когда женщина курит.
165. Я считаю, что соблюдение закона является обязательным.
166. Почти всегда я испытываю потребность в острых ощущениях.
167. В разговорах с представителями противоположного пола я избегаю любых щекотливых тем, которые могут вызвать смущение.
168. Я люблю играть в карты, домино и другие игры на деньги.
169. Будь я журналистом, мне бы понравилось писать о спорте.
170. Иногда я заставляю своих друзей пойти куда-нибудь, хотя они говорят, что им хотелось бы остаться дома.
171. Я верю в чудеса.
172. Если необходимо выступить или высказать свое мнение, то присутствие большого числа людей меня мало смущает.
173. Я легко прихожу в замешательство.
174. Мне было легко и интересно отвечать на вопросы.

**Обработка результатов.** Обработка результатов производится с помощью ключей. Ответу, совпадающему с ключом, присваивается 1 сырой балл.

Ключ методики ПДТ

№	Название шкалы	Группирование ответов по шкалам	Максимальный балл
<b>Шкалы верхнего уровня</b>			
1.1	Невротизм	Верно: 2,3,4,31,32,33,34,61,32,91,92,94,121,122,123,124,151,152,153,154,155 Неверно: 1,63,64,93	25
1.2	Психотизм	Верно: 5,6,7,8,36,37,38,65,66,67,68,95,96,97,98,125,126,127,128,156,157,158,159 Неверно: 35	25
1.3	Депрессия	Верно: 9,10,12,39,40,41,42,69,70,71,72,99,100,101,102,103,131,132,133,160,162,163 Неверно: 11,161	25
1.4	Совестливость	Верно: 13,14,15,43,44,45,73,74,75,104,105,134,135,164,165	15
1.5	Расторможенность	Верно: 16,17,46,47,76,106,107,108,136,137,166,168 Неверно: 77,138,167	15
1.6	Общая активность	Верно: 18,19,48,50,78,79,80,108,109,110,139,140,169,170	15

		Неверно: 49	
1.7	Робость	Верно: 20,21,22,51,52,81,82,101,141, 142,143 Неверно: 53,83,111,113	15
1.8	Общительность	Верно: 23,24,25,53,54,84,85,86,114, 145 Неверно: 55,115,116,144,146	15
1.9	Эстетическая впечатлительность	Верно: 26,28,56,57,58,87,88,89,117, 118,147,148,149 Неверно: 27,119	15
1.10	Женственность	Верно: 29,30,59,60,89,90,120,149,150 Неверно: 119	10
<b>Шкалы нижнего уровня</b>			
2.1	Психическая неуровновешенность	Верно: 2,4,10,11,32,39,41,69,71,99,121,124,151,153,154,155,162,173 Неверно: 161	20
2.2	Асоциальность	Верно: 16,17,106,107,166 Неверно: 13,15,43,44,45,73,77,136,165, 167	15
2.3	Интроверсия	Верно: 21,22,51,52,81,82,112,115,141,142,143 Неверно: 24,25,53,83,84,111,113,114,172	20
2.4	Сензитивность	Верно: 26,28,29,56,88,89,117,118,120,147,150,171 Неверно: 27,58,119	15

Полученные "сырые" баллы преобразовываются в стандартную форму путем перевода исходных тестовых оценок в 10-балльную равноинтервальную шкалу методом Р. Кэттелла:

#### Психологические нормы (в стенах)

№	Шкалы Нижнего уровня	Стандартные оценки		
		Юноши	Девушки	средние
1	Невротизм	5,85 ± 2,06	6,03 ± 2,24	6,95 ± 2,13
2	Психотизм	5,38 ± 2,16	6,60 ± 1,55	5,97 ± 1,92
3	Депрессия	5,55 ± 2,03	6,39 ± 2,15	6,20 ± 1,97
4	Совестливость	5,53 ± 1,58	6,59 ± 1,87	5,83 ± 1,62
5	Расторможенность	5,87 ± 1,67	5,18 ± 1,87	5,57 ± 1,70
6	Общая активность	5,42 ± 0,83	5,03 ± 1,23	5,22 ± 0,98
7	Робость	5,08 ± 1,84	6,65 ± 2,07	6,01 ± 2,02
8	Общительность	6,33 ± 1,95	6,63 ± 2,39	6,47 ± 2,13
9	Эстетическая впечатлительность	5,37 ± 1,47	6,59 ± 1,49	5,92 ± 1,39
10	Женственность	5,04 ± 1,78	6,92 ± 1,93	6,30 ± 1,73

**Таблица перевода «сырых» оценок ПДТ в стандартные единицы (стены)**

Сырые баллы	Стандартные единицы													
	Н	П	Д	СВ	Р	ОА	РБ	О	ЭВ	Ж	ПН	АС	ИН	С
25	10	10	10											
24	10	10	10											
23	10	10	10											
22	10	10	10											
21	10	10	10											
20	9	10	9								10		10	
19	9	10	9								10		10	
18	8	9	8								10		10	

17	8	9	8								10		10		
16	8	8	7								9		10		
15	7	8	7	10	10	10	10	10	10		9	10	9	10	
14	7	7	7	9	9	9	10	9	10		8	10	9	10	
13	6	7	6	9	8	8	9	9	9		8	9	8	9	
12	6	6	6	8	8	8	9	8	9		7	8	8	9	
11	6	6	5	7	7	7	8	7	8		7	8	7	8	
10	5	5	4	7	7	7	7	6	7	10	6	7	7	7	
9	4	4	4	6	6	6	7	5	7	9	6	7	6	7	
8	4	4	3	5	6	6	6	4	6	9	5	6	6	6	
7	3	3	3	4	5	5	6	4	6	8	4	6	5	6	
6	3	3	2	4	4	4	5	4	5	8	4	5	4	5	
5	3	2	2	3	4	4	4	4	3	4	7	3	4	4	
4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	
3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	5	2	2	3	3	
2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

**Интерпретация результатов.** Результаты психодиагностического тестирования интерпретируются исходя из оценок, полученных каждым испытуемым. На основе этих оценок составляется психологическая характеристика индивидуальных и личностных черт тестируемого. В оригинале ПДТ описывается психологический портрет человека, имеющего так называемые полюсные или крайние значения по шкалам. Вместе с тем опыт практической работы с учащимися показывает, что в результате тестирования характеристики личности подростков, соответствующие крайним значениям шкалы, появляются не так часто. В связи с этим были разработаны, апробированы и использованы средние значения шкал, описывающих нормальную выборку. Градуированное содержание шкал приведено ниже:

#### Название и содержание шкал, оценки в «стенах» и «сырых» баллах

Оценки (стены / сырые баллы)	Содержание шкал
<b>1. Невротизм</b>	
1-2 / 0-4	а) чаще всего спокоен и невозмутим, однако в некоторых случаях (конфликты, экзамены) могут возникать чувства беспокойства и боязливости, сомнения в своих силах и способностях. В общении, как правило, тактичен, но не всегда деликатен;
3-6 / 5-13	б) характерны спокойствие и непринужденность, активен, деятелен, инициативен, честолюбив, склонен к соперничеству и соревнованию. Отличает серьезность и реалистичность, высокая требовательность к себе;
7-10 / 14-25	в) характерны высокая тревожность, чувство беспокойства и боязливости, склонность к сомнениям, крайняя нерешительность. Чувствителен, впечатлителен, легко раним. Отличает неуверенность в своих силах, стремление к последовательности действий и поступков, стереотипный образ жизни, педантичность. Отличается достаточно высоким чувством долга и ответственности. Старается быть аккуратным и обязательным.
<b>2. Психотизм</b>	
1-2 / 0-5	а) характеризуется аккуратностью, обязательностью,

	добросовестностью, миролюбием. Не склонен к зависти и соперничеству, охотно подчиняется власти и авторитету, не проявляет своеволия и честолюбия. Обычно малоинициативен и несамостоятелен. Нуждается в постоянном внимании, контроле и поддержке;
3-6 / 6-12	б) уравновешен, не "афиширует" свои чувства и эмоции. Спокойно воспринимает критику и замечания, если они не чрезмерны. По многим вопросам имеет свое собственное мнение и старается его отстаивать. Склонен скорее к сотрудничеству и компромиссам, чем к соперничеству;
7-10/ 13-25	в) характерны повышенная напряженность и возбудимость. Чрезвычайно заботится о своем личном престиже, болезненно реагирует на критику и замечания. Отличает эгоистичность, самодовольство и чрезмерное самомнение.
3. Депрессия	
1-2 / 0-6	а) характерны жизнерадостность, энергичность и предприимчивость. Уверен в своих силах. Охотно участвует в деятельности, требующей активности и решительности. Однако отличается импульсивностью, что часто приводит к невыполнению обещаний, непоследовательности и беспечности;
3-6 / 7-14	б) достаточно волевой человек, однако при столкновении с серьезными трудностями впадает в отчаяние, теряет уверенность в себе. Способен, когда надо, проявить инициативу и решительность. Старается выполнять свои обещания и дорожит собственным словом;
7-10 /15-25	в) характеризуется старательностью, добросовестностью и обязательностью. Бывает крайне нерешителен, не способен к принятию ответственных решений, не уверен в себе. Отличительная особенность — тоскливое настроение, угнетенное состояние, мрачность и угрюмость. Вместе с тем за внешним фасадом отчужденности и недоступности скрываются чуткость и душевная отзывчивость.
4. Совестьливость	
1-2 / 0-4	а) обычно легкомыслен, небрежен и безответствен. Часто уклоняется от выполнения своих обязанностей, небрежно относится к законам и моральным нормам;
3-7 / 5-10	б) характеризуется порядочностью, требователен к себе и другим людям. Чаще всего стремится действовать в соответствии со своей честью и совестью. Но возможны и отступления от общепринятых моральных норм;
8-10/ 11-15	в) руководствуется чувством долга, с уважением относится к моральным нормам. Всегда точен и аккуратен в делах, во всем любит порядок, отличается ответственностью и добросовестностью.
5. Расторможенность	
1-3 / 0-4	а) уступчив, сдержан, осторожен. Ориентирован на социальное окружение, не стремится к новым впечатлениям. Собственных увлечений почти не имеет;
4-7 / 5-10	б) обычно спокоен и рассудителен. С интересом относится ко всему новому и необычному, однако нельзя сказать, что это увлекающаяся натура. Иногда бывает упрям и несговорчив;
8-10/ 11-15	в) импульсивен и несдержан, не умеет или не желает сдерживать

	удовлетворение своих желаний. Ярко выражено влечение к острым эмоциональным переживаниям. Разговорчив, раскован, охотно участвует в коллективных мероприятиях, живо откликается на любые происходящие события.
<b>6. Общая активность</b>	
1-2 / 0-5	а) пассивен, безынициативен и недостаточно энергичен. Характеризуется медлительностью (в речи, движениях) и малоподвижностью. Отдает предпочтение сидячей и однообразной работе. Имеет слабо выраженное стремление к достижениям и успехам. Чаще всего уклоняется от выполнения дополнительных обязанностей, охотно перекладывает ответственность и работу на плечи других людей;
3-7 / 6-10	б) в меру энергичен и предприимчив. Достаточно работоспособен. Одинаково хорошо адаптируется к различным условиям жизнедеятельности и видам работ. Обладает хорошими исполнительскими способностями;
8-10/ 11-15	в) отличает неиссякаемая энергия, предприимчивость, активное стремление к достижению поставленных целей. Отдает предпочтение активной деятельности, стремится быть на виду и во все вмешиваться. Обладает организаторскими способностями и лидерскими качествами.
<b>7. Робость</b>	
1-3 / 0-4	а) Смел, решителен, склонен к риску, как правило, решения принимает быстро и незамедлительно приступает к их осуществлению. В общении держится свободно и независимо. Любит во все вмешиваться, быть всегда на виду, имеет много друзей и еще обширней круг знакомых;
4-6 / 5-8	б) чаще всего смел и решителен, но не настолько, чтобы ввязаться в авантюру. Как правило, перед тем, как принять решение, всесторонне взвесит все "за" и "против". Трудностей в общении не испытывает, без труда может установить контакт даже с незнакомым человеком, в коллективе сторонник "золотой середины";
7-10 / 9-15	в) застенчив, избегает рискованных ситуаций. Неожиданные события встречает с беспокойством. В общении скован и стеснителен, старается не выделяться, находиться в тени и ни во что не вмешиваться. Предпочитает узкий круг знакомых и друзей.
<b>8. Общительность</b>	
1-2 / 0-3	а) избегает эмоциональной близости с людьми. Устанавливает чисто формальные межличностные отношения. Любит одиночество, тяготеет общением с людьми. Близких друзей почти не имеет;
3-8 / 4-13	б) отличают ровные отношения с людьми. Как правило, довольно общителен, добр и заботлив, чувствует себя одинаково уютно и в большой шумной компании, и в одиночестве. Проявляет стремление к расширению круга знакомств, однако в основном ориентируется на поддержание тесных эмоциональных связей с небольшой группой друзей;
9-10/ 14-15	в) отличает неиссякаемая энергия, предприимчивость, активное стремление к достижению поставленных целей. Отдает предпочтение активной деятельности, стремится быть на виду и во все вмешиваться. Обладает организаторскими способностями и лидерскими качествами.

9. Эстетическая впечатлительность	
1-2 / 0-5	а) отличает рассудочность, абстрактный тип мышления и восприятия. Ко всему в жизни подходит с логической меркой, всему старается найти рациональное объяснение. Обычно очень практичен, трезво оценивает обстоятельства и людей;
3-7 / 6-10	б) Отличается критичностью мышления, настороженно относится к авторитетам и нестандартным ситуациям. В меру чувствителен и утончен, имеет хороший художественный вкус. В жизни в равной степени руководствуется как логикой и разумом, так и эмоциями;
8-10/ 11-15	в) Наделен богатым воображением, фантазией, увлекающаяся и эмоциональная натура. В поведении не хватает чувства ответственности и реализма, в суждениях—зрелости и здравомыслия. Больше доверяет собственным симпатиям и привязанностям, чем логике и расчету событий.
10. Женственность	
0-1 / 0-1	а) смел, предприимчив, стремится к самоутверждению, склонен к риску, к быстрым, решительным действиям без достаточного их обдумывания и обоснования. Любит чувственные удовольствия, верит в силу, а не в искусство, снисходительно относится к своим слабостям;
2-5 / 2-5	б) обычно практичен, трезв и реалистичен, но вместе с тем не прочь пофантазировать, поразмышлять о себе и других людях, о жизни и событиях, иногда любит пофилософствовать. В поведении не всегда хватает смелости, решительности и настойчивости. Если его заинтересовать, становится уступчив, мягок. Иногда способен пойти на риск, но только после всестороннего обдумывания своих действий и учета последствий;
6-10 / 6-10	в) чувствителен, склонен к волнениям, мягок, уступчив, скромнен в поведении. Испытывает тягу к фантазированию и эстетическим занятиям. Чаще всего озабочен личными проблемами, склонен к самоанализу и самокритике. Пассивен, зависим, избегает соперничества, легко уступает, подчиняется, охотно принимает помощь и поддержку.

### 5.17. Методика оценки психологических типов личности Д. Кейрси

Методика Д. Кейрси построена на различении 16 психологических типов, определяемых сочетанием четырех факторов:

**E**(Extraversion) & **I**(Intraversion) - экстраверсия-интроверсия

**S** (Sensation) & **N**(iNtuition) - здравомыслие-интуиция

**T**(Thinking) & **F**(Feeling) - логичность-чувствование

**J**(Judging) & **P**(Perceiving) - рассудительность-импульсивность.

**Первая группа** психологических типов (тип темперамента *Дионисий*; главная черта - стремление к свободе) определяется сочетанием **SP**:

**ESFP** - *Тамада*: общительность, оптимизм, теплота, юмор, щедрость, богатство языка; поддаются соблазнам; способности к бизнесу, торговле.

**ISFP** - *Художник*: повышенная чувствительность, острота ощущения текущей минуты, неприятие всякого рода ограничений; сфера интересов - изобразительное искусство, музыка, танец.

**ESTP** - *Антрепренер*: энергия, прагматизм, писк выгоды во взаимоотношениях, юмор, жажда острых ощущений, любовь к риску.

**ISTP - Мастер:** умелые руки, мастерство в обращении с инструментами, жажда действий, бесстрашие, часто - отсутствие интереса к теоретическому обучению и высшему образованию.

**Вторая группа** психологических типов (тип темперамента *Эпиметей*; главная черта - чувство ответственности) определяется сочетанием **SJ**:

**ESFJ - Торговец:** открытый, практичный, компанейский, обладает житейской мудростью.

**ISFJ - Хранитель традиций:** спокойный, заботливый; хозяин в своем доме; соблюдает обычаи, преемственность, делает все по плану; больше исполнитель, чем руководитель.

**ESTJ - Администратор:** лидер, цельная натура; бесхитроsten, не любит лишних выдумок; главные ориентиры в жизни - долг, план, порядок, иерархия.

**ISTJ - Опекун:** человек слова, хороший семьянин; спокоен, надежен, логичен, малоэмоционален, тверд, основателен, внимателен к деталям.

**Третья группа** психологических типов (тип темперамента *Аполлон*; главная черта - стремление к духовному росту, самопознанию и самовыражению) определяется сочетанием **NF**:

**ENFJ - Педагог:** общителен, внимателен к чувствам других людей, умеет распределять роли в группе, не любит монотонность; лидер, образцовый родитель.

**INFJ - Предсказатель:** проницателен, прозорлив, обладает богатым воображением, поэтичен, раним, не любит споров и конфликтов; может быть хорошим психологом, врачом, писателем.

**ENFP - Журналист:** понимает людей, умеет влиять на них; чувствителен к новому, необычному; энтузиаст, оптимист, противник сухой логики, обладает богатой фантазией, творческими способностями, которые может проявить в искусстве, политике, бизнесе.

**INFP - Романтик:** идеалист, лирик, борец со злом за идеалы добра и справедливости, покладистый супруг; кто угодно - писатель, архитектор, психолог - только не бизнесмен.

**Четвертая группа** психологических типов (тип темперамента *Прометей*; главная черта - дух научного поиска, изобретательство, стремление к познанию и творчеству) определяется сочетанием **NT**:

**ENTJ - Фельдмаршал:** руководитель, требовательный родитель, интеллигент; логичный, целеустремленный; работу иногда ставит выше, чем семейное благополучие.

**INTJ - Исследователь:** высокий уровень интеллекта, сочетание логики и интуиции, большие способности к обучению, независимость, самоуверенность; слабость эмоций и возможные трудности в мире чувств.

**ENTP - Изобретатель:** новатор, энтузиаст, не выносит рутину и банальность; инициативен, обладает смекалкой, практической интуицией, чувством юмора, педагогическими способностями.

**INTP - Архитектор:** сложный внутренний мир, широкий кругозор, любовь к знанию; логичен, способен мгновенно оценивать ситуацию, полон новых идей; несколько высокомерен; интересы - в мире мыслей и речи, может быть прекрасным философом, математиком.

Опросник содержит 70 утверждений, каждое из которых имеет два варианта - **а** и **б**. Ваша задача: выбрать один из них. Имейте в виду, что оба варианта равноценны - не нужно искать какого-то "более правильного" из них, выбирайте тот, который больше соответствует Вашему поведению, Вашим представлениям о себе, Вашим взглядам на жизнь. Выбранный Вами вариант отметьте знаком "+" в соответствующей клетке бланка, помещенного в конце опросника. После заполнения бланка сделайте подсчет результатов по указанной схеме и определите формулу Вашего психологического типа.

1. В компании (на вечеринке) Вы

а) общаетесь со многими, включая и незнакомых

б) общаетесь с немногими - только с Вашими знакомыми.

2. Вы человек

- а) скорее реалистичный, чем склонный теоретизировать
  - б) скорее склонный теоретизировать, чем реалистичный.
3. Как Вы думаете, что хуже –
- а) “витать в облаках”
  - б) придерживаться проторенной дорожки.
4. Вы более подвержены влиянию
- а) принципов, законов
  - б) эмоций, чувств.
5. Вы более склонны
- а) убеждать
  - б) затрагивать чувства.
6. Вы предпочитаете работать
- а) выполняя все точно в срок
  - б) не связывая себя определенными сроками.
7. Вы склонны делать выбор
- а) довольно осторожно
  - б) внезапно, импульсивно.
8. В компании (на вечеринке) Вы
- а) остаетесь допоздна, не чувствуя усталости
  - б) быстро утомляетесь и предпочитаете пораньше уйти.
9. Вас больше привлекают
- а) люди здравомыслящие
  - б) люди с богатым воображением.
10. Вам интереснее
- а) то, что происходит в действительности
  - б) те события, которые могут произойти.
11. Оценивая поступки людей, Вы
- а) больше учитываете требования закона, чем обстоятельства
  - б) больше учитываете обстоятельства, чем требования закона.
12. Обращаясь к другим, Вы склонны
- а) соблюдать формальности, этикет
  - б) проявлять свои личные, индивидуальные качества.
13. Вы человек скорее
- а) точный, пунктуальный
  - б) неторопливый, медлительный.
14. Вас больше беспокоит
- а) необходимость оставлять дело незаконченным
  - б) необходимость непременно доводить дело до конца.
15. В кругу знакомых Вы, как правило,
- а) в курсе происходящих событий
  - б) узнаете о новостях с опозданием.
16. Повседневные дела Вам нравится делать
- а) общепринятым способом
  - б) своим оригинальным способом.
17. Вы предпочитаете таких писателей, которые
- а) выражают свои мысли просто и четко, напрямую
  - б) пользуются аналогиями, иносказаниями.
18. Вас больше привлекает
- а) стройность мысли
  - б) гармония человеческих отношений.
19. Вы чувствуете себя увереннее
- а) в логических умозаключениях

- б) в практических оценках ситуаций.
20. Жизнь доставляет Вам больше удовольствия, когда дела
- а) решены и устроены
  - б) не решены и пока не улажены.
21. Вы человек
- а) скорее серьезный, ответственный
  - б) скорее беспечный, беззаботный.
22. При телефонных разговорах Вы
- а) заранее не продумываете, что нужно сказать
  - б) мысленно “репетируете” то, что будет сказано.
23. По Вашему мнению, факты
- а) важны сами по себе
  - б) важны как проявления общих закономерностей.
24. Фантазеры, мечтатели обычно
- а) раздражают Вас
  - б) довольно симпатичны Вам.
25. Вы чаще действуете как человек
- а) хладнокровный
  - б) горячий, вспыльчивый.
26. Как Вы думаете, что хуже –
- а) быть несправедливым
  - б) быть беспощадным.
27. Обычно Вы предпочитаете действовать
- а) тщательно оценивая все возможности
  - б) полагаясь на волю случая.
28. Вам приятнее
- а) покупать что-либо
  - б) иметь возможность купить.
29. В компании Вы, как правило,
- а) первым заводите беседу
  - б) ждете, когда с вами заговорят.
30. С вашей точки зрения: здравый смысл
- а) редко ошибается
  - б) часто попадает впросак.
31. Детям часто не хватает
- а) практичности
  - б) воображения.
32. В принятии решений Вы руководствуетесь скорее
- а) принятыми нормами
  - б) своими чувствами, ощущениями.
33. Вы человек
- а) скорее твердый, чем мягкий
  - б) скорее мягкий, чем твердый.
34. Что, по Вашему, больше впечатляет:
- а) умение методично организовать
  - б) умение приспособиться и довольствоваться достигнутым.
35. Вы больше цените
- а) определенность, законченность
  - б) открытость, многовариантность.
36. Новые и нестандартные отношения с людьми
- а) стимулируют, придают вам энергию
  - б) утомляют Вас.

37. Вы чаще действуете
- а) как человек практического склада
  - б) как человек оригинальный, необычный.
38. Вы более склонны
- а) находить пользу в отношениях с людьми
  - б) понимать мысли и чувства других людей.
39. Вам приносит большее удовлетворение
- а) тщательное и всестороннее обсуждение спорного вопроса
  - б) достижение соглашения по спорному вопросу.
40. Вы руководствуетесь более
- а) рассудком
  - б) велениями сердца.
41. Вам удобнее выполнять работу
- а) по предварительной договоренности
  - б) которая подвернулась случайно.
42. Вы обычно полагаетесь
- а) на организованность, порядок
  - б) на случайность, неожиданность.
43. Вы предпочитаете иметь
- а) много друзей на непродолжительное время
  - б) несколько старых друзей.
44. Вы руководствуетесь в большей степени
- а) фактами, обстоятельствами
  - б) общими положениями, правилами, принципами.
45. Вас больше интересуют
- а) производство и сбыт продукции
  - б) проектирование и исследования.
46. Что вы скорее сочтете за комплимент:
- а) “Вы очень логичный человек”
  - б) “Вы тонко чувствующий человек”.
47. Более ценным качеством для себя Вы считаете
- а) невозмутимость
  - б) увлеченность.
48. Вы предпочитаете высказывать
- а) определенные и окончательные утверждения
  - б) предварительные и неоднозначные утверждения.
49. Вы лучше чувствуете себя
- а) после принятия решения
  - б) не ограничивая себя решениями.
50. Общаясь с незнакомыми, Вы
- а) легко завязываете продолжительные беседы
  - б) не всегда находите темы для разговора.
51. Вы больше доверяете
- а) своему опыту
  - б) своим предчувствиям.
52. Вы чувствуете себя человеком
- а) более практичным, чем изобретательным
  - б) более изобретательным, чем практичным.
53. Кто заслуживает большего одобрения –
- а) рассудительный, здравомыслящий человек
  - б) человек глубоко переживающий.
54. Вы более склонны

- а) быть прямым и беспристрастным
  - б) сочувствовать людям.
55. Что, по Вашему, предпочтительней –
- а) удостовериться, что все подготовлено и улажено
  - б) предоставить событиям идти своим чередом.
56. Отношения между людьми должны строиться
- а) на предварительной взаимной договоренности
  - б) в зависимости от обстоятельств.
57. Когда звонит телефон, Вы
- а) торопитесь подойти первым
  - б) надеетесь, что подойдет кто-нибудь другой .
58. Более ценным качеством для себя Вы считаете
- а) развитое чувство реальности
  - б) пылкое воображение.
59. Вы придаете больше значения
- а) тому, что сказано
  - б) тому, как сказано.
60. В Ваших глазах большим заблуждением выглядит
- а) излишняя пылкость, горячность
  - б) чрезмерная объективность, беспристрастность.
61. Вы считаете себя, в общем,
- а) трезвым и практичным
  - б) сердечным и отзывчивым.
62. Вас больше привлекают ситуации
- а) регламентированные и упорядоченные
  - б) неупорядоченные и нерегламентированные.
63. Вы человек
- а) скорее педантичный, чем капризный
  - б) скорее капризный, чем педантичный.
64. Вы чаще склонны
- а) быть открытым, доступным
  - б) быть сдержанным, скрытным.
65. В литературных произведениях Вы предпочитаете
- а) конкретность, буквальность
  - б) образность, переносный смысл.
66. Что для Вас труднее –
- а) находить общий язык с другими людьми
  - б) использовать других в своих интересах.
67. Чего бы Вы себе больше пожелали –
- а) ясности размышлений
  - б) умения сочувствовать.
68. Что хуже –
- а) быть неприхотливым
  - б) быть излишне привередливым.
69. Вы предпочитаете
- а) запланированные события
  - б) незапланированные события.
70. Вы склонны поступать
- а) скорее обдуманно, чем импульсивно
  - б) скорее импульсивно, чем обдуманно.

*Бланк для ответов:*

1			2			3			4			5			6			7		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
1			2			3			4			5			6			7		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
8			9			10			11			12			13			14		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
15			16			17			18			19			20			21		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
22			23			24			25			26			27			28		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
29			30			31			32			33			34			35		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
36			37			38			39			40			41			42		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
43			44			45			46			47			48			49		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
50			51			52			53			54			55			56		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
57			58			59			60			61			62			63		
а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б		а	б	
64			65			66			67			68			69			70		
<b>E</b>	<b>I</b>					<b>S</b>	<b>N</b>					<b>T</b>	<b>F</b>					<b>J</b>	<b>P</b>	

$E = Z_a$  в первом столбце;  $I = Z_b$  в первом столбце.  $S = Z_a$  во 2-м и 3-м столбцах;  $N = Z_b$  во 2-м и 3-м столбцах.  $T = Z_a$  в 4-м и 5-м столбцах;  $F = Z_b$  в 4-м и 5-м столбцах.  $J = Z_a$  в 6-м и 7-м столбцах;  $P = Z_b$  в 6-м и 7-м столбцах.

Величина  $Z_b$  характеризует **яркость** выраженности типа.

$Z_b$  определяется следующим образом:

для пары (E-I) - от большего числа отнять 5 и результат умножить на 2; для остальных пар - от большего числа отнять 10.

Полученные числа суммируются. **Яркие типы:  $20 < Z_b < 40$ . Неяркие типы:  $0 < Z_b < 20$ .**

В каждой паре (E-I), (S-N), (T-F), (J-P) выделите букву, которой соответствует большее число баллов (если в какой-либо паре числа равны, то выделите правую букву). ЭТИ ЧЕТЫРЕ ВЫДЕЛЕННЫХ БУКВЫ ОБРАЗУЮТ ФОРМУЛУ ВАШЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТИПА.

Впишите полученную четырехбуквенную формулу в рамку:

--	--	--	--

SJ - ESTJ, ISTJ, ESFJ, ISFJ SP - ESTP, ISTP, ESFP, ISFP NT - ENTJ, INTJ, ENTP, INTP  
NF - ENFJ, INFJ, ENFP, INFP

## 5.18. Методика персональный «Автопортрет»

Опросник личностный. Разработан для определения различных типов личности, степени «представленности» у испытуемых признаков того или иного типа. Разработан Дж. Олдхэмом и Л. Моррисом. Основные теоретические положения предлагаемой типологии основаны на опубликованной в США классификации расстройств личности «Американской психиатрической ассоциации» (1994).

Предлагаемый тест определяет «норму» и «акцентуацию» определенного типа личности. Авторы теста, пишут: «Хотя никто не может сказать с уверенностью, где заканчивается *тип* и начинается расстройство, все же можно руководствоваться следующим. «Если индивидуум способен гибко взаимодействовать с окружающими, если обычные действия и впечатления приносят ему удовлетворение, тогда мы смело можем отнести этого человека к нормальному или здоровому типу личности. И, напротив, если на повседневные задачи индивид реагирует негибко или не выполняет их, а также, если обычные действия, впечатления приводят к дискомфорту или лишают человека способности к самосовершенствованию, то мы говорим о патологической или малоадаптируемой личности».

Стимульный материал составляют 107 утверждений, касающихся различных сторон поведения человека. Испытуемому предоставляется три возможных варианта ответов: утвердительный, отрицательный и неопределенный. Система подсчета полученных результатов достаточно сложна и требует внимательного ознакомления. Конечной целью обработки «сырых» показателей является построение «автопортрета личности» испытуемого в виде графика. Диагностируются следующие типы расстройств:

1. Добросовестный - Навязчиво-принудительный
2. Самоуверенный - Нарциссизм
3. Драматический - Неестественное актерство
4. Бдительный - Параноидальный
5. Деятельный - Активность на грани срыва
6. Преданный - Зависимый
7. Отшельник - Шизоид
8. Праздный - Пассивно-агрессивный
9. Чувствительный - Уклонение
10. Идеосинкратический - Шизопатия
11. Авантюрный - Антисоциальный
12. Альтруистический - Самоуничтожение
13. Агрессивный - Садист
14. Серьезный - Депрессивный.

Авторами приводится весьма подробные: интерпретационная схема, описания психологических типов личности и вероятностных расстройств данного типа. Вместе с тем, не совсем ясны основания используемой классификации типов. В литературе отсутствуют какие-либо научные данные о психометрических характеристиках теста.

**Инструкция.** Ответьте на все 107 вопросов. Даже если вы считаете, что вопрос не касается Вас или Вашей личной жизни, отвечайте так, как если бы он имел к Вам отношение. Варианты ответов могут быть следующие:

- **Д.** (*Да, я согласен*). Используйте этот ответ, если данное утверждение совершенно верно для Вас в большинстве случаев.

-  **М.** (*Может быть, я согласен*). Используйте этот ответ, если данное утверждение иногда, каким-то образом верно для Вас. Используйте этот ответ также для утверждений, состоящих из нескольких частей, если Вы согласны с одной, но не согласны с другой.

- **Н.** (*Нет, я не согласен*). Используйте этот ответ, если данное утверждение совершенно ложно для Вас.

## Опросник

1. Я провожу за работой больше времени, чем мои коллеги, поскольку люблю, чтобы все было сделано правильно и хорошо. Д М Н
2. Я очень организованная личность. Я люблю следовать расписанию и составлять списки дел, которые следовало бы выполнить. Иногда у меня оказывается столько списков, что я не знаю, что с ними делать. Д М Н
3. Иногда меня называют «трудоголиком». Действительно, я работаю очень напряженно, даже когда есть деньги и все счета оплачены. Думаю, если бы я захотел, то мог бы расслабиться и немного отдохнуть. Д М Н
4. Я люблю свои ежедневные дела и обязанности. Я становлюсь упрямым, если кто-то пытается заставить меня изменить им. Д М Н
5. Я ненавижу рутину, я не очень обязательный человек, поэтому откладываю все дела на потом или вообще не занимаюсь ими. ДМН
6. Когда бы я не добивался успеха, всякий раз обнаруживаю, что не получаю от этого удовольствия, к тому же в другой сфере жизни все начинает разлагиваться. ДМН
7. У меня множество способностей, но они не дают мне преимуществ. Если я делаю что-то хорошо, то могу помочь другим, но не могу заставить свои способности работать на себя. ДМН
8. Я прекрасно лажу с собой. Я знаю, какую работу хочу выполнять, каких друзей иметь и вообще, что для меня важно. ДМН
9. Я чувствую себя, как пустая раковина. Я могу ощущать полную бессмысленность существования. ДМН
10. Я обожаю мечтать. Представляю себя богатым, могущественным и знаменитым. Под шумные аплодисменты получающим Нобелевскую премию, обожествляемым за талант и красоту толпой фанов. ДМН
11. Хотя я и не уверен, что это хорошо, меня привлекает насилие, оружие и боевые искусства. Я люблю фильмы, в которых много действия. ДМН
12. Считают, что я говорю довольно странно, говорю вещи, которые слишком глубоки для людей, или не объясняю, что я имею в виду ДМН
13. Меня называют надменным, ну что ж. ДМН
14. Я люблю, когда мной восхищаются, а когда игнорируют, пытаюсь выживать комплименты словно рыбу. ДМН
15. Внешность очень важна для меня, я трачу много времени, удостоверяясь в том, что выгляжу привлекательно. ДМН
16. Иногда люди считают меня эксцентричным, потому что я одеваюсь по-своему и кажусь им немного «не от мира сего». Действительно, я живу в собственном маленьком мире. ДМН
17. Хотя я думаю, что понимаю людей, они всегда говорят, что у меня нет ни малейшего понятия о том, что они чувствуют. ДМН
18. Если приходится стоять в очереди или сидеть в переполненном ресторане, я обычно пытаюсь пролезть вперед и быть обслуженным немедленно, или, по крайней мере, я считаю, что так должно быть. ДМН
19. Я никогда не ощущаю вины за то, что сделал. ДМН
20. Все люди, с которыми я сотрудничаю, и все организации, к которым я принадлежу, являются влиятельными и важными. ДМН
21. Возможно, некоторые считают меня зажатым и косным, но я свято верю, что для аморального или неэтичного поведения извинений не существует. ДМН
22. Прежде чем принять решение, я предпочитаю выслушать добрый совет, даже если это касается будничных проблем. ДМН
23. Я просто не могу выбрасывать старые вещи, даже если они бесполезны и бессмысленны для меня. ДМН

24. Может быть, я и преувеличиваю важность своей персоны, но, честно говоря, думаю, что достоин всяческих похвал. Д М Н
25. Я суровый судья самому себе. Д М Н
26. Я бы не назвал себя легкомысленным, для меня все имеет значение и вес. Большую часть времени я абсолютно серьезен. Д М Н
27. Иногда мне кажется, что вина — это мое второе имя. Я даже не всегда уверен, что знаю повод, из-за которого чувствую себя виноватым. Д М Н
28. Я не очень-то верю в себя, иногда я чувствую себя просто никчемным. Д М Н
29. Я не боюсь рассказывать другим о своих проблемах, но чувствую себя очень неудобно, если мне помогают решать их. Д М Н
30. Люди могут думать, что я слишком много говорю о своих неудачах, но они не понимают, насколько все действительно плохо для меня. Д М Н
31. Иногда я замечаю, «по смеюсь над неудачами других, хотя не очень горжусь такой реакцией. Возможно, мне просто хочется сказать: «Вот я бы на вашем месте...» ДМН
32. Мне трудно находиться среди тех, кто богаче меня, так как часто завидую их счастливой звезде. Д М Н
33. Иногда мне трудно расслабиться, отдохнуть. Когда появляется возможность доставить себе удовольствие, по разным причинам мне трудно воспользоваться ею. Д М Н
34. Когда дело касается взаимоотношений с окружающими, мне кажется, что я свой самый злейший враг. Я вечно связываюсь с теми, кто унижает и разочаровывает меня. Не могу поверить, что я настолько не разбираюсь в людях. Должно быть, я просто наивен. ДМН
35. Со мною трудно долго находиться рядом, потому что мои требования к людям чрезмерны. И все-таки я расстраиваюсь, когда люди сходят с ума от моего поведения. ДМН
36. Если кто-то заботится обо мне или слишком нежно ко мне относится, для меня это не интересно. Мне становится даже скучно, если в моих отношениях с окружающими отсутствует вызов. ДМН
37. Кажется, я иногда слишком много делаю для других. ДМН
38. Обычно я оставляю серьезные решения другим важным людям. ДМН
39. Я не слишком самостоятелен, я больше исследователь, чем лидер, но могу быть преданным игроком в команде. ДМН
40. Мне нравится соглашаться с другими людьми. Если я не согласен, то обычно оставляю свое мнение при себе. ДМН
41. Я лезу из кожи вон, делая все для других, чтобы понравиться им. Иногда в пылу я могу даже доставить неприятности. ДМН
42. Мне гораздо лучше находиться в среде общения, потому что я чувствую себя совершенно беспомощным в одиночестве. ДМН
43. Когда общение прекращается, я начинаю паниковать и немедленно начинаю искать другое. ДМН
44. Вероятно, я слишком волнуюсь, что не могу позаботиться о себе, если потеряю важного в своей жизни человека. ДМН
45. Порой я просто теряю рассудок, когда представляю, что люди могут покинуть меня. Я принимаюсь звонить и требовать, чтобы меря разуверили в этих подозрениях, что, должно быть, здорово им докучает. ДМН
46. Я люблю быть в центре внимания, это восхитительно. Я гораздо лучше чувствую себя в центре событий, чем на обочине. ДМН
47. Мне нравится флиртовать, и я хочу, чтобы люди считали меня привлекательной. ДМН
48. Меня считают очень занимательным. Я умею живо и красочно рассказывать о том, что произошло, хотя и не всегда придерживаюсь фактов. ДМН
49. Я довольно легко поддаюсь внушению. Мне приходится быть всегда настороже, чтобы не попасть под влияние других. ДМН

50. Слишком часто я придаю больше значения взаимоотношениям, чем они того стоят. Это причиняет мне душевную боль. ДМН
51. Как правило, мои взаимоотношения очень интенсивны, чувства, которые я испытываю к человеку, бросаются из одной крайности в другую. Иногда я преклоняюсь перед ним, а иногда просто не переношу его присутствия. ДМН
52. Для меня зависть — это жизненный фактор. Я завидую - мне завидуют. ДМН
53. Я не очень доверяю людям, хотя мне бы хотелось. Просто не могу не волноваться, что они используют меня, если я не буду проявлять осторожность. ДМН
54. Иногда мне кажется, что мои друзья или коллеги не так уж преданны, как мне бы хотелось. ДМН
55. У меня нет близких друзей, кроме разве что некоторых членов семьи. ДМН
56. Я ревнив. Я всегда волнуюсь, верен ли мне мой партнер. ДМН
57. Я довольно скрытная личность. Я держу всегда все в себе, так как никогда не знаешь, кто может использовать эту информацию в своих целях. ДМН
58. Вообще-то я одиночка. Мне не очень-то нравится, если вокруг люди, даже моя семья. ДМН
59. Если есть выбор, я предпочитаю все делать сам. ДМН
60. Я не испытываю сильного желания заняться с кем-нибудь сексом. ДМН
61. Для меня трудно быть самим собой в близких отношениях. Я боюсь показаться смешным и поэтому отступаю. Д М Н
62. Я стесняюсь в кругу новых людей. Д М Н
63. Я часто нахожу общество невыносимым, даже если это общество людей, которых я хорошо знаю. Не могу преодолеть чувство, что другие смотрят на меня», оценивают и не всегда лестно. Д М Н
64. Обычно я не связываюсь с людьми, пока не удостоверюсь, что нравлюсь им. ДМН
65. Мне более удобно заниматься работой, которая не вовлекает в себя много людей. Я беспокоюсь, что коллеги станут критиковать меня. Д М Н
66. В обществе я чувствую себя уверенно. Я разговариваю спокойно, без страха сказать какую-нибудь глупость или обнаружить пробел в знаниях. Д М Н
67. Люди не понимают или не одобряют меня. Д М Н
68. Я могу быть довольно критичным по отношению к своему боссу или вышестоящему начальству. Может быть, я не представляю, каково это - находиться в их шкуре, но, мне кажется, я мог бы работать лучше. Д М Н
69. Когда меня просят сделать то, чего я не хочу делать, я становлюсь несносным, могу спорить, дуться или ворчать. Д М Н
70. Если ко мне придираются, становлюсь невыносимым, упрямым, но позже чувствую вину и пытаюсь ее загладить. Д М Н
71. Лучше бы я не относился к другим так критично, я всегда нахожу в них недостатки. Д М Н
72. Некоторые люди говорят, что я чересчур самостоятелен, но лучше я сделаю работу сам, чем позволю другим сделать ее неправильно. Я рискну показаться слишком «деловым», если это сможет заставить людей выполнить работу так, как нужно. Д М Н
73. Думаю, что строгая дисциплина очень важна. Хотя я не приверженец физических наказаний, верю в правильность пословицы:  
«Пожалеешь розгу - испортишь ребенка». Д М Н
74. Члены моей семьи часто жалуются, что я ущемляю их свободу и независимость. Полагаю, я действительно довольно строг. Д М Н
75. Люди говорят, что я унижаю их перед другими. Они не должны быть такими чувствительными - слова не могут обметь. А если они действительно считают меня слишком критичным, пусть отвечают тем же. Д М Н
76. Думаю, что могу быть страшным, некоторые люди говорят, что выполняют мои указания потому, что боятся меня. Д М Н

77. Я предпочитаю доминировать в отношениях с окружающими. В результате я могу показаться жестоким или плохим, не осознавая этого. Д М Н
78. Я верю, что в некоторых отдельных ситуациях приходится перешагивать через других, чтобы добраться до нужного места. Д М Н
79. Я вижу, что некоторые люди делают мне мелкие пакости, достают или даже оскорбляют меня лишь для того, чтобы вывести из себя. Д М Н
80. Если кто-то поступил по отношению ко мне плохо, я долго держу на него зуб. Д М Н
81. Я не обязательно говорю только правду. Д М Н
82. Иногда я люблю присочинить или исказить факты, только чтобы посмотреть на реакцию людей, это всего лишь шутки, нет причин злиться. Д М Н
83. Иногда мне говорят, что я ищущу предлог к ссоре. Правда, я готов спорить или драться с любым, кто не на моей стороне. Д М Н
84. Я остро чувствую критику, даже если она завуалирована, и никому не спускаю ее с рук. Д М Н
85. У меня ужасный характер, но ничего не могу поделать. Д М Н
86. Люди говорят, что иногда не понимают, воспринимать ли мои чувства серьезно или нет. Д М Н
87. Я выражаю свои чувства пылко и театрально. Д М Н
88. У меня особое проявление эмоций. Например, что-то печальное может показаться смешным, и я рассмеюсь. Д М Н
89. Мое настроение - чувствительный прибор. Мелочи могут выбить меня из колеи. За несколько часов я могу испытать широкий спектр эмоций, от счастья до печали и раздражения. Но плохое настроение никогда не затягивается. Д М Н
90. Я много размышляю и беспокоюсь. Д М Н
91. Я бы не хотел так сильно переживать по поводу того, что думает обо мне общество. Д М Н
92. Ненавижу риск и нетрадиционные решения, так как боюсь оказаться в дураках. Д М Н
93. На свете не так уж много вещей, которые я люблю делать. Д М Н
94. Меня можно назвать человеком с каменным лицом, потому что я вообще не очень эмоционален. Д М Н
95. Я не показываю своей реакции ни на критику, ни на комплименты. Д М Н
96. Я думаю, что настроен на иную, чем остальные, волну. Иногда я замечаю странные вещи, и они мне кажутся реальными, хотя я не могу доказать этого. Например, выход из собственного тела или присутствие рядом человека, который давно уже умер. ДМН
97. Меня привлекает магия и НЛЮ. Я обладаю подобием «шестого чувства», иногда знаю, что должно произойти задолго до того, как это случится. Д М Н
98. Я вижу стакан наполовину пустым, а не наполовину полным ДМН
99. Я не могу легко тратить деньги, хотя некоторые обвиняют меня в скупости. Я предпочитаю оставлять что-нибудь на черный день. ДМН
100. Мне нравится действовать импульсивно и по вдохновению, например, я могу напиться, если есть настроение, или позволить себе хорошо поесть. Возможно, иногда я вожу машину слишком быстро или делаю бессмысленные покупки. Так жить гораздо интереснее, хотя порою можно и обжечься. ДМН
101. Я могу быть очень театральным в печали. Я иногда угрожаю убить себя, но вряд ли это сделаю на самом деле. ДМН
102. Я заинтересован андеграундным стилем жизни, когда можно беспрепятственно ломать устоявшиеся правила, ДМН
103. Я просто не способен долго работать или волноваться, оплачены ли мои счета, поэтому многие люди считают меня безответственным. ДМН

104. Я не принадлежу к типу людей, которые осторожничают. Я могу рискнуть ехать на повышенной скорости или немного выпивши, но я всегда знаю, что делаю. ДМН

105. Я люблю все делать спонтанно, не планируя заранее. ДМН

106. В детстве я был трудным ребенком и вечно попадал в неприятности. Я прогуливал уроки, убегал из дома, дрался, врал, воровал и спекулировал. ДМН

107. Под влиянием стресса я становлюсь подозрительным без причины или нарочно все порчу, а после притворяюсь, что ничего не случилось. ДМН

**Алгоритм подсчета результатов:** Необходимо обозначить свои ответы в таблице.

1. Таблица разделена на 14 колонок, обозначенных буквами от А до N, каждая из этих колонок, в свою очередь, подразделена на 3 маленьких колонки, обозначенных буквами а, b, с. В них Вы обозначаете свой ответ.

2. Для каждого из 107 вопросов обозначьте соответствующую букву (ДМН) в том ряду, где они появляются. Например, ваш ответ на вопрос 1 должен появиться в колонке J.

Заметьте, что на вопросы 53, 55 и 57 вы должны ответить в двух колонках вместо одной.

**Расчет конечного результата:**

1. В колонке А подсчитайте количество «а», после чего подсчитайте количество «b».

2. Умножьте количество «а» на 2.

3. К полученному результату прибавьте количество «b» и запишите конечный результат.

4. Повторите эти расчеты для всех колонок от В до N. Заметьте, что крайние справа подколонки «с» в расчетах не участвуют. Колонка А выявляет бдительный тип, В - одинокий тип, С - идеократический, D - авантюрный, Е - деятельный, F - драматический, G - самоуверенный, Н - чувственный, I — преданный, J - добросовестный, К — праздный, L - агрессивный, М - склонный к самопожертвованию, N - серьезный.

Нарисуйте свой «Автопортрет личности» в виде графика, как будет показано далее.

1. Для каждого из четырнадцати личностных типов постройте свою колонку и впишите в нее ваш конечный результат, например, если конечный результат в колонке А равнялся 7, обведите цифру 7 в таблице в колонке А.

	А	В	С	D	Е	F	G	Н	I	J	К	L	М	N
a	x2=													
b	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Результат	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=

После того как вы полностью обведете четырнадцать цифр в колонке, соедините точки между собой. Полученный график - ваш «Автопортрет личности».

Таблица

№	А	В	С	D	Е	F	G	Н	I	J	К	L	М	N
	abc													
1										ДМН				
2										ДМН				
3										ДМН				
4										ДМН				
5											ДМН			
6													ДМН	
7													ДМН	
8					ДМН									

9				ДМН									
10						ДМН							
11											ДМН		
12			ДМН										
13						ДМН							
14						ДМН							
15					ДМН								
16			ДМН										
17						ДМН							
18						ДМН							
19			ДМН										
20						ДМН							
21									ДМН				
22								ДМН					
23									ДМН				
24						ДМН							
25													ДМН
26													ДМН
27													ДМН
28													ДМН
29												ДМН	
30									ДМН				
31										ДМН			
32									ДМН				
33												ДМН	
34												ДМН	
35												ДМН	
36												ДМН	
37												ДМН	
38								ДМН					
39								ДМН					
40								ДМН					
41								ДМН					
42								ДМН					
43								ДМН					
44								ДМН					
45					ДМН								
46						ДМН							
47						ДМН							
48						ДМН							
49					ДМН								
50					ДМН								
51				ДМН									
52						ДМН							
53	ДМН		ДМН										
54	ДМН												
55		ДМН	ДМН										
56	ДМН		ДМН										
57	ДМН												
58		ДМН											

59		ДМН											
60		ДМН											
61							ДМН						
62							ДМН						
63			ДМН										
64							ДМН						
65							ДМН						
66							ДМН						
67										ДМН			
68										ДМН			
69										ДМН			
70										ДМН			
71													ДМН
72									ДМН				
73											ДМН		
74											ДМН		
75											ДМН		
76											ДМН		
77											ДМН		
78							ДМН						
79	ДМН												
80	ДМН												
81				ДМН									
82											ДМН		
83				ДМН									
84	ДМН												
85					ДМН								
86						ДМН							
87						ДМН							
88			ДМН										
89					ДМН								
90													ДМН
91							ДМН						
92							ДМН						
93		ДМН											
94		ДМН											
95		ДМН											
96			ДМН										
97			ДМН										
98													ДМН
99									ДМН				
100					ДМН								
101					ДМН								
102				ДМН									
103				ДМН									
104				ДМН									
105				ДМН									
106				ДМН									
107					ДМН								

## **Интерпретация. Основные положения.**

**1. Автопортрет личности.** Ваш персональный тип - это неповторимая смесь всех четырнадцати известных нам типов, его можно изобразить на бумаге в виде кривой. Ответьте на вопросы теста, подсчитайте ответы и занесите их в таблицу «Автопортрета», затем соедините точки, и Вашим глазам предстанет уникальная кривая вашей личности. Никто, кроме Вас, не обладает идентичным набором типов, составляющих этот автопортрет. Все четырнадцать стилей нормальны и универсальны, и хотя любая личность имеет сильные и слабые стороны, нет ничего ненормального в доминировании одного типа или недостатке другого.

**2. Четырнадцать расстройств.** В конце каждого раздела описывается расстройство личности, присущее данному типу. Обсуждаются чувства и поведение людей, страдающих расстройствами, предлагаются варианты диагностирования и лечения данного расстройства. Важно еще раз заметить, что основная цель «Автопортрета личности» - не выявление расстройства личности. Например, если ваша кривая поднялась до уровня Бдительного стиля, это говорит лишь о том, что вы высоко бдительны, а не о том, что вы страдаете паранойей. Преобладание одного стиля над другими говорит о том, что ваша личность обладает большинством полезных и не очень полезных качеств этого стиля, а не о психическом заболевании. Только квалифицированный психиатр или другой профессионал в данной области способен диагностировать расстройство.

**3. Интерпретация автопортрета личности.** Персональный «Автопортрет» представляет собой кривую вашей личности, которой могут быть присущи черты каждого из четырнадцати типов, конечно, возможно и отсутствие черт определенных типов. Ваша индивидуальность уникальна.

Сложность вашей индивидуальности заключается в отношениях типов друг к другу, некоторые типы усиливаются, замещают или даже противоречат друг другу.

**4. Как найти среднее число.** Номер в «Автопортрете личности» большой роли не играет, числа здесь использованы лишь для того, чтобы удобней было составить кривую. Бессмысленно утверждать, что вы «десятка» в Преданном типе или «четверка» в Серьезном. Если ваша диаграмма проходит в специфическую колонку, то для вашей личности характерно преобладание определенного типа. Такие люди обладают ярко выраженными признаками Графика своего типа в сравнении с остальными, но это не дает им никаких преимуществ, они не хуже и не лучше других. Также можно сказать, что слишком низкий уровень в определенном типе вовсе не указывает на ущербность вашей личности, например, низкий уровень Чувствительного типа вовсе не говорит о том, что вы - нечувствительная особа, небольшой уровень в Самоуверенном типе не говорит о том, что вы чересчур неуверены в себе, низкий показатель в Авантюрном типе не означает, что вы лишены тяги к приключениям (это всего лишь подтверждает то, что вы не наслаждаетесь риском для жизни или для своего благосостояния). У большинства людей, возможно, будут низкие показатели в одной или даже в нескольких колонках. Самые высокие показатели в вашем «Автопортрете», доминирующие над всеми остальными - это наиболее сильные грани индивидуальности, определяющие ваш тип. Вначале можно изучить те разделы, в которых описываются ваши доминирующие типы.

**5. Связь между типами личности:** Не существует Абсолютно «чистого» типа личности, все типы вносят свою лепту в структуру индивидуума и проявляют себя при определенных обстоятельствах.

Например, люди, у которых доминирует Драматический тип, они очень эмоциональны, любвеобильны и непостоянны, а люди, у которых преобладает Добросовестный тип, сдержаны в чувствах, осторожны и упрямы. Но многие люди находятся под сильным влиянием обоих этих типов. Если в вашем личностном «Автопортрете» значительное место занимает Добросовестный тип, оставляя Драматическому небольшую

14	14	18	16	18	16	18	14	16	16	14	16	16	14
13	13	17	15	17	15	17	13	15	15	13	15	15	13
12	12	16	14	16	14	16	12	14	14	12	14	14	12
11	11	15	13	15	13	15	11	13	13	11	13	13	11
10	10	14	12	14	12	14	10	12	12	10	12	12	10
9	9	13	11	13	11	13	9	11	11	9	11	11	9
8	8	12	10	12	10	12	8	10	10	8	10	10	8
7	7	11	9	11	9	11	7	9	9	7	9	9	7
6	6	10	8	10	8	10	6	8	8	6	8	8	6
5	5	9	7	9	7	9	5	7	7	5	7	7	5
4	4	8	6	8	6	8	4	6	6	4	6	6	4
3	3	7	5	7	5	7	3	5	5	3	5	5	3
2	2	6	4	6	4	6	2	4	4	2	4	4	2
1	1	5	3	5	3	5	1	3	3	1	3	3	1
0	0	4	2	4	2	4	0	2	2	0	2	2	0
0	0	3	1	3	1	3	0	1	1	0	1	1	0
0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бдительный	одинокий	идеалистический	эгалитарный	деятельный	драматический	самоуверенный	чувственный	преданный	добросовестный	праздный	агрессивный	само-жертвовање	серьезный
А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	І	Ј	К	Л	М	Н

График персонального «Автопортрета»

долю, то вы можете обнаружить, что, испытывая сильные переживания, редко выставляете их напоказ.

Если же, напротив, вы сильный Драматический тип и Добросовестная сторона остается далеко на втором плане, то имеете тенденцию быть очень эмоциональным человеком и при всяком удобном случае К давать волю своим чувствам, но при этом вы прекрасно умеете управлять своими эмоциями и умело используете это в своей работе.

Если в вашей личности заключены два противоположных типа, вы, возможно, поймете причину многих своих внутренних конфликтов. Например, если Драматический находится среди ваших доминирующих типов, то вы любите принимать участие в общественной деятельности, но если при этом вы высокочувствительны, то ощущаете неловкость в многолюдном обществе.

Отражение на вашем графике нескольких сильных противоположных типов может помочь вам выявить те стороны, существование которых вы отвергали ранее или скрывали.

Если вместе с Добросовестным (правильным, высокоответственным) типом в вашем графике большое преобладание Авантюрного (помешанного на риске), то внутренняя борьба примет примерно такую форму: в мечтах вы оставите свою работу и отправитесь в далекое плавание, кругосветное путешествие на год или два, но, конечно же, в реальной жизни никуда далеко не уйдете, будете постоянно подавлять в себе желание быть свободным. Смириться с этим, так как это ваша неотъемлемая часть, и вместо чувств вами управляет долг (Добросовестный тип оперирует словом «должен»), а также стремление сделать себе карьеру и хорошо выполнять свою работу.

**6. Самый невысокий показатель.** Невысокие показатели в определенных типах также могут многое открыть в вашей индивидуальности и разъяснить некоторые сложности, возникавшие на жизненном пути (на работе).

Если преобладающий Идеосинкретический тип, отстраненный, высокодуховный, но при этом имеющий проблемы с работой, сочетается с низким показателем или полным отсутствием Добросовестного, значит, что человек вряд ли считает работу или отношения с людьми приемлемым для себя занятием, для него не важны общение и профессиональные интересы.

В другом случае, если человек является Деятельным типом, любит спонтанные действия, но при этом у него недостаточно высокий уровень Бдительного типа (бдительные люди всегда пытаются предугадать мотивы, которыми руководствуются другие, а также их дальнейшие действия), то может найтись тот, кто будет пользоваться неистощимой энергией такого типа, допустим, став компаньоном, продвигаться за его счет в течение длительного времени.

**7. Выявление скрытых сил.** Изучите диаграмму и постарайтесь найти стороны своей личности, о которых не предполагали ранее, типы, которые доминируют в вашей личности, развиваются самостоятельно и известны как вам, так и окружающим. Но некоторые типы, имеющие невысокие показатели, могут заключать в себе скрытые силы. Если вы явно Праздный тип, то, вероятно, уже знаете свой основной недостаток, состоящий в откладывании дел на потом, избегании ответственности и оттягивании сроков. Выявив у себя небольшой показатель Самоуверенного типа, вы могли бы оградить себя от роста амбиций или хотя бы подготовить себя к возможному их крушению, а также выбрать направление в жизни, где можно было бы удачнее применить эту силу.

Часто чрезвычайно Добросовестные люди ограждают себя от эмоций, они страдают из-за того, что не способны услышать три коротеньких слова: «Я люблю Вас», но если Добросовестный тип обнаружил в своем графике небольшую долю эмоциональных типов (возможно, Драматического или Чувствительного), этот человек может попытаться развить свою скрытую эмоциональность и использовать ее.

**8. Ключевые области.** Выясните степень влияния своих основных типов личности на каждую из этих основных сфер. Если ваши преобладающие типы личности - Драматический, Чувствительный и Преданный, например, вы можете определить для себя эту область

отношений как самую важную. Вы не должны поддаваться влиянию других мнений относительно своего предназначения, знайте, ваше место в жизни там, где вы будете наиболее полезны.

С другой стороны, человек, у которого сильны типы Отшельника, Идиосинкретический и Праздник, может обнаружить, что основная сфера для него - самореализация, в этом случае его заинтересует работа, значительная по представлениям других людей.

Между людьми определенных типов могут возникать проблемы в общении друг с другом, конфликты, разрывы отношений. Контраст между людьми Драматическими и Добросовестными - источник очевидных проблем. Аккуратный, логически мыслящий, опирающийся на факты Добросовестный тип при столкновении с красочным Драматическим, эмоциональным, творческим, дезорганизованным может получить серьезную травму и даже не услышать извинений, так как Драматический тип может и не заметить, что причиняет другому боль, ведь партнер не склонен к бурному проявлению эмоций. В то же время Драматическому типу претит все, что касается экономии, чековой книжки, подведения дебета и кредита, платежей и налогообложения, под влиянием этих факторов человек становится сильно раздражительным и постоянно находится в дурном расположении духа. При совместной работе тоже возникают проблемы, так как Добросовестный тип любит, чтобы все было сделано с особой тщательностью, он слишком склонен вдаваться в детали. Драматический же тип лучше работает, если работа носит творческий характер, он доверяет больше своей интуиции, чем логике, и не любит заниматься деталями.

### Типы личностей

**Добросовестный тип «Сухарь».** Мужчины и женщины Добросовестного типа личности — это люди высоких моральных принципов, они очень обязательны, не позволяют себе отдохнуть до тех пор, пока работа не выполнена и не выполнена правильно. Они преданы своим семьям, своему делу, своим начальникам. Упорный труд для них - норма.

Добросовестные люди процветают в таких культурах, где процветает этика труда. Добросовестность, проявляющаяся в упорном труде, благоразумии, стремлении к согласию, может стать залогом будущих успехов. Мы ставим этот тип личности на первое место среди четырнадцати других, так как он приспособляющийся, привычный и поэтому наиболее желательный компонент для множества различных профилей индивидуальности. Действительно, в нашем обществе широкий диапазон Добросовестного поведения считается нормальным, даже восхитительным, и бывает трудно провести черту между Добросовестным типом личности и навязчиво-принудительным расстройством, которое является его крайним проявлением. Что можно сказать о людях, которые даже в каникулы не перестают работать? Может быть, они - трудоголики, которые не умеют расслабляться и идут прямой дорогой к сердечному приступу?

Следующие восемь черт характера говорят о присутствии этого типа личности в вашей индивидуальности.

1. *Тяжелый труд.* Добросовестный тип дидактичен в работе, работает тяжело и скрупулезно, но достигает средних результатов.

2. *Правильное отношение.* Добросовестный тип очень положителен, он всегда придерживается моральных и этических норм, чего ожидает и от других людей.

3. *Правильность выбора.* Добросовестные люди, оказавшись перед выбором, стараются понять, какой из пунктов будет правильным, и не сдвигаются с места, пока не поймут этого, они всегда стараются выбрать наилучшую стратегию, хотя решение босса для них всегда правильно.

4. *Безупречность.* Добросовестные типы всегда разбивают свою задачу на мелкие детали и не могут пропустить ни одного момента.

5. *Упорство.* Добросовестных типов сложно отклонить от намеченной ими цели.

6. *Цель и детали.* Добросовестные люди предпочитают хорошо продуманные действия, они хорошие организаторы, архивариусы и систематизаторы, но детали их слишком поглощают.

7. *Предусмотрительность.* Добросовестные типы всегда стараются расчистить поле деятельности вокруг себя и редко допускают серьезные эксцессы.

8. *Аккумуляция.* Добросовестные типы никогда не забывают как положительные, так и отрицательные моменты, происходящие в общении с людьми, и вряд ли что-нибудь кому-нибудь могут простить.

*Расстройство личности - навязчиво-принудительное.* Различие между Добросовестным типом и навязчиво-принудительным расстройством - в действительности, в степени проявлений. Люди, страдающие этим расстройством, до такой степени добросовестны, что не могут адаптироваться к требованиям реальной жизни и устоять перед личными или профессиональными поражениями.

*Диагностика.* Признаки навязчиво-принудительного расстройства личности:

«Первазивный образец озабоченности порядком, совершенностью, умственным и внутренним контролем в ущерб гибкости, открытости, эффективности начинается в ранней молодости и выражается в следующих» контекстах:

1. Озабоченность деталями, правилами, списками, порядком, организацией, расписанием до такой степени, что теряется цель всей деятельности.

2. Стремление к совершенству мешает довести дело до конца (например, человек не способен завершить какой-либо проект, так как еще не встречал в этой области сверхсовершенных стандартов).

3. Излишне посвящает себя работе (не оправданной экономической необходимостью в ущерб досугу и дружбе).

4. Сверхдобросовестный, скрупулезный, негибкий в вопросах морали, этики.

5. Неспособность выбрасывать устаревшие бесполезные вещи, даже если с ними не связаны никакие сентиментальные воспоминания.

6. Отказываются передать часть работы другим людям, пока те не убедят, что будут выполнять ее в точности таким же образом.

7. Скупой и экономичный в средствах, не тратит деньги ни на себя, ни на близких людей, деньги накапливает на случай будущей катастрофы».

**Самоуверенный тип «Качество звезды».** Самоуверенные личности - наиболее выделяющиеся среди других. Они - лидеры, светлые огни, центры внимания в обществе и семье. Их основное качество - звездность, порожденная самоуважением, самосознанием. «Я - центр Вселенной» - слова, которые обозначают веру в себя. Объединившись с высокими амбициями, которые отличают этот тип, магия самоуверенности может превратить мечты в реальность.

Самоуверенный тип личности - первый по силе целеустремленности (второй - Деятельный тип). Самоуверенные люди знают, чего они хотят, и добиваются этого. Многие из них имеют талант привлекать других к выполнению поставленной задачи. Они экстраверты и активные политики, прекрасно знают как работать с массами, как и куда их вести.

Самоуверенный тип главенствует над другими типами личности. В сочетании с Добросовестным типом он противодействует приверженности к деталям. Авантюризму он придает смелости и толкает к всевозможным рискованным трюкам, любая индивидуальность при обладании достаточной долей Самоуверенного типа имеет гарантии на успех.

Самоуверенный тип быстрее, чем любой другой, может добиться успеха, разве что кроме Деятельного.

Следующие девять признаков свидетельствуют о наличии большой доли Самоуверенного типа:

1. *Самомнение.* Самоуверенные личности уверены в своих способностях, они не имеют сомнений относительно того, что они уникальны, гениальны и что у них есть особое предназначение в этом мире.

2. *Самоуважение.* Они ожидают от других только хорошего отношения к себе - всегда.

3. *Амбиции.* Самоуверенные люди открыты своим стремлениям и возможностям.

4. *Политика.* Они могут воспользоваться преимуществом сил и способностей других людей для достижения своих целей, они проницательны в деловых отношениях.

5. *Конкуренция.* Они способные конкуренты, очень любят достигать вершин и наслаждаются пребыванием там.

6. *Положение.* Обычно они достигают высокого положения в обществе и состоянии.

7. *Мечты.* Самоуверенные личности любят представлять себя героями, звездами или лучшими в своей профессии, наиболее удачливыми в своей сфере.

8. *Самосознание.* Эти личности прекрасно и глубоко понимают свои чувства, мысли, свое внутреннее состояние.

9. *Равновесие.* Люди с преобладанием Самоуверенного типа принимают комплименты, похвалы и восторженные отклики изящно и с самообладанием.

*Расстройство личности - нарциссизм.*

Обратимся к греческой мифологии. Юный Нарцисс вспылал любовью к своему отражению в воде, кроме этого образа, он никого не любил, все время проводил на берегу ручья, любясь своим отражением, и в конце концов боги превратили его в цветок. В психиатрии нарциссизмом называется расстройство личности, характеризующееся патологической эгоцентричностью, эгоизмом, напыщенностью и недостатком манипулятивности. При всем этом индивидуумы, страдающие этим расстройством, достигают больших высот в жизни, которые их все же не удовлетворяют.

Если подобные личности тесно общаются в жизни, то постоянно подавляют, притесняют друг друга, скандалят. В конечном счете они не могут найти счастья в жизни, применения своим достоинствам или благополучия в отношениях. Среди них встречаются и такие, которые подавляют свое расстройство, они не могут понять своих мыслей и чувств, поэтому не догадываются, что же оказывает такое сильное влияние на их жизнь.

*Диагностические критерии.*

DSM-IV так описывает нарциссическое расстройство личности:

«Образец всеобъемлющей напыщенности в мыслях и поведении, потребность в восторгах, проявляющаяся еще в юности, представляющаяся в разнообразных контекстах, по крайней мере, в пяти или более нижеследующих.

1. Имеет преувеличенное самомнение (например, преувеличивает свои достижения и способности, ожидает всеобщего восхищения и превознесения своих достижений).

2. Подвержен фантазиям о неограниченном успехе, власти, великолепии, красоте или идеальной любви.

3. Полагает, что он уникален и может общаться лишь с себе подобными людьми, занимающими высокое положение.

4. Требует всеобщего поклонения и восторгов.

5. Наивно полагает, что все его ожидания должны оправдываться, и требует автоматического согласия.

6. Является эксплуататором, то есть может использовать преимущества других для достижения собственных целей.

7. Не желает замечать своих недостатков и считаться с чувствами и потребностями других.

8. Часто бывает завистливым и полагает, что другие завидуют ему.

9. Часто бывает высокомерен и надменно обращается с другими».

**Преданный тип «Хороший супруг».** Преданная забота у этого типа становится целью жизни. Ни в ком другом вы не найдете столько любви, столько интереса к себе и своим чувствам. Самые высокие представители этого типа лояльны, сильно связаны с остальными людьми, будь это супруг, семья, цех, отдел, религиозная или благотворительная организация или военное подразделение. Их основная потребность - быть ведомыми, им нужен коллектив или лидер, их счастье - в выполнении директив, достижении чужих целей.

Преданный человек говорит вам: «Я счастлив, если вы счастливы», и это действительно так.

Преданный тип в нашем обществе распространен как среди женщин, так и среди мужчин. Но традиционно этот тип личности культивировался и был распространен среди женщин.

Представление о хорошей жене включало в себя такие качества, как сердечность, преданность мужу. Такая женщина должна была посвятить себя мужу, жить его ценностями, обеспечивать ему хорошие условия в семейной жизни, заботиться о доме. Так как изменения в структуре общества коснулись и семейных отношений, произошла как бы смена ролей, многие женщины, обладающие этим типом личности, перенесли свои привязанности в другие области. Некоторые наши современницы чувствуют неловкость и стыдятся проявлять свои чувства к другим людям или считают, что от них требуется сделать еще кого-нибудь счастливым.

В то же время, в отличие от женщин, которые чувствуют давление со стороны общества, мужчинам, наоборот, предоставлена большая свобода, многие из них наслаждаются тем, что нет никаких препятствий их преданным тенденциям.

Следующие семь характеристик говорят о присутствии в характере Преданного типа. Наибольшее количество этих признаков отмечено у тех, в ком преобладает этот тип над остальными.

1. *Обязательность.* Личности с большим преобладанием этого типа полностью посвящены своим отношениям в жизни. Самую большую ценность они придают своим взаимоотношениям, они уважают как институт брака, так и неофициальные любовные обязательства, и интенсивно работают на то, чтобы сохранить их, уберечь.

2. *Верность.* Они предпочитают компанию одного человека большому количеству людей.

3. *Коллективная работа.* Люди с этим типом личности четко следуют за своим руководством. Они контактны, почтительны к властям. Они легко полагаются на других и хорошо усваивают задачи, поставленные руководством.

4. *Самостоятельность.* В принятии решений они предпочитают искать мнения других и следовать их советам.

5. *Гармония.* Преданные люди осторожны в отношениях, они иногда боятся сближаться с важными для них людьми. Чтобы не нарушать гармонию в отношениях, они всегда тактичны, вежливы и безропотны.

6. *Рассмотрение.* Они чувствительны к другим и всегда умеют угодить. Преданные личности устраивают комфорт для важных для них людей.

7. *Дополнение.* Даже после тяжелой утраты того, вокруг кого была сосредоточена их жизнь, эти люди способны вновь формировать отношения с другими людьми.

#### *Зависимое расстройство личности.*

Люди, страдающие от зависимого расстройства личности, являются примерами патологического высокого Преданного типа. Они не могут проявить своей самостоятельности, беспомощные, слабые, опустошенные. Привязывая себя к кому-нибудь другому, они получают силу и самоуважение, чтобы выжить. Они все время опасаются, что потеряют человека, к которому привязаны. Они не выносят самой мысли о том, что могут остаться в одиночестве.

#### *Диагностические критерии.*

В DSM-IV расстройство личности, называемое зависимостью, описывается так:

«Глубокая потребность, которую нужно постоянно удовлетворять, ведущая к навязчивому поведению и страхам, причиной которых является предполагаемая разлука, развивающаяся в юношеском возрасте и проявляющаяся в разнообразных контекстах:

1. Затрудняется принимать решения, не принимает их вообще без консультаций и обещаний других.

2. Нуждается в других, чтобы возложить ответственность за наиболее важные области своей жизни.

3. С трудом выражает несогласие из-за боязни потерять поддержку или ободрение. Обратите внимание на то, что это нереалистические опасения.

4. Затрудняется что-либо проектировать или выполнять дела, касающиеся себя самого (из-за недостатка самоуважения и неуверенности в своих способностях, а не из-за недостатка энергии).

5. Причиняет ущерб себе, чтобы получить одобрение других, выполняет вещи, которые являются для него неприятными.

6. Чувствует себя неловким и беспомощным из-за опасений, что придется заботиться о себе самому.

7. Срочно ищет новых отношений - как источник поддержки и заботы - если прежним пришел конец.

8. Переполнен нереалистическими опасениями, что его хотят покинуть.

**Драматический тип «Жизнь - вечеринка».** Следующие семь признаков говорят о наличии в характере Драматического типа. В зависимости от количества соответствующих признаков Драматический тип в большей или в меньшей степени проявляется у данного человека.

1. *Чувства.* Драматические люди живут в эмоциональном мире. И они - ходячая сенсация, эмоциональные, демонстративные и физически нежные, они быстро реагируют на все происходящее, мгновенно меняют настроение

2. *Цвет.* В жизни они экспансивные, живые, яркие. Обладают богатым воображением, рассказывают интересные истории, любят романсы и мелодрамы.

3. *Внимание.* Драматические люди желают, чтобы их видели и замечали, поэтому часто становятся центром внимания, они «вырастают», когда все глаза направлены на них.

4. *Появление.* Они уделяют много внимания внешности и наслаждаются одеждой, стилем, созданием образа.

5. *Сексуальная привлекательность.* Драматические личности наслаждаются сексуальностью, они соблазнительны, очаровательны и темпераментны.

6. *Обязательства.* Легко оказывают доверие другим, быстро вовлекаются в отношения.

7. *Воодушевление и желания.* Люди с преобладанием Драматического типа легко поддерживают новые идеи и предложения других.

*Неестественное актерство.*

Мужчины и женщины, страдающие неестественным актерством, живут в преувеличенном эмоциональном мире, они делают все, чтобы добиться внимания, потому что без этого они считают себя ничтожеством.

*Диагностика.*

В DSM-IV расстройство личности под названием «неестественное актерство» описывается так:

«Образ активного, чрезмерно эмоционального поиска внимания развивается в раннем взрослом возрасте и проявляется в разнообразии контекстов, как обозначено ниже:

1. Причиняет неудобства, оказываясь центром внимания.

2. При общении с другими отличается сильной сексуальной активностью или провокационным поведением.

3. Проявляет чрезвычайно быструю смену эмоций.

4. Использует насильственное привлечение к себе внимания.

5. Отличается экспрессивным, напыщенным стилем речи.
6. Демонстрирует свою драматичность, театральность, преувеличенно выражает эмоции.
7. Является внушительным, то есть легко возвышается над другими или над обстоятельствами.
8. Полагает, что отношения намного более интимны, чем они являются на самом деле».

*Эмоции вне контроля.*

Люди, страдающие этим расстройством, часто не замечают окружающего их мира, не видят реальности. Так происходит потому, что они слишком увлечены собственными эмоциональными драмами. Они все преувеличивают — незначительная неудача становится драмой, маленькое удовольствие — самой большой радостью в их жизни. В своем драматичном напыле личности страдающие этим расстройством кажутся неубедительными. Окружающие люди не воспринимают их серьезно.

Эмоции людей, подверженных этому расстройству личности, часто кажутся инфантильными, они немедленно реагируют на происшедшее, подобно детям, они подвержены непрерывному наплыву чувств и не могут устоять или хотя бы задержать их на мгновение. Они сосредоточены на себе, когда хотят чего-нибудь добиться и не могут, и от этого становятся расстроенными.

**Бдительный тип «Оставшиеся в живых».** Ничто не ускользнет от внимания людей, в характере которых обладает Бдительный тип индивидуальности. Эти личности обладают исключительным пониманием окружающей их среды. Постоянно действующий рентген, просвечивающий ситуации и людей, постоянная готовность уклониться делает их опасными противниками, особенно в деловых отношениях. Бдительные типы обладают специфической способностью к восприятию, они немедленно замечают ошибочные сообщения, скрытые побуждения, уклонения, искажения правды или попытки ввести их в заблуждение; они одаренные наблюдатели.

Такие личности обычно берут на себя роль социальных критиков, стражей порядка или активных участников общественных кампаний, готовы к тому, чтобы разоблачить любые злоупотребления властью.

Следующие шесть особенностей поведения характеризуют Бдительный тип. Те, у кого присутствует большинство этих черт, находятся под сильным влиянием Бдительного типа.

1. *Автономия.* Личности этого типа обладают независимостью. Они советуются исключительно с собой, не ищут советов извне, легко принимают решения и могут сами о себе заботиться.

2. *Предостережение.* Они осторожны в деловых отношениях и предпочитают узнать о человеке как можно больше, прежде чем контактировать с ним.

3. *Восприимчивость.* Они хорошие слушатели, улавливают тончайшие интонации.

4. *Самооборона.* Личности с преобладанием бдительного типа очень ловкие, особенно, если они нападают.

5. *Восприимчивость к критике.* Они воспринимают критику очень серьезно, не оценивая ее как запугивание.

6. *Преданность.* Они делают большую ставку на преданность и лояльность. Интенсивно работают, чтобы заслужить это, и никогда не берут авансов.

*Параноидальное расстройство личности.*

Люди с этим расстройством ожидают от других только плохого. Они подозрительны, бескомпромиссны, убеждены в своей правоте настолько, что не оставляют даже тени сомнения. Индивидуумы, страдающие параноидальным расстройством личности, всегда начеку, всегда ожидают неприятностей от враждебной Вселенной, с ними постоянно случаются плохие вещи или должны случиться, опасность исходит от других людей.

Обратите внимание, что параноидальное расстройство личности отличается от параноидально-иллюзионного расстройства, а также от параноидально-шизофренического.

### *Диагностические критерии.*

В DSM-IV параноидальное расстройство личности описывается так:

«А. Проникающие всюду недоверие и подозрительность, причины поступков других людей интерпретируются как злой умысел, развиваются в раннем зрелом возрасте и проявляются в нижеследующем:

1. Подозрительность без достаточных на то оснований, ожидание от других нанесения вреда или обмана.
2. Необоснованные сомнения в лояльности и заслуживании доверия своих друзей или партнеров.
3. Отказ полагаться на других из-за необоснованного опасения в, что информация будет злонамеренно использоваться против него.
4. Видит скрытую угрозу в замечаниях или действиях.
5. Постоянно испытывает недовольство, то есть не прощает оскорблений, ущемлений или пренебрежения.
6. Быстро реагирует на нападение на себя или свою репутацию, всегда готов дать резкий отпор, совершить ответное нападение.
7. Имеет безосновательные подозрения по поводу верности своего друга или сексуального партнера.
8. Может протекать совместно с шизофреническим или другим расстройством психики, независимо от общих психологических и медицинских условий».

**Чувствительный тип «Домашние люди».** Чувствительные люди чувствуют себя свободно в своем маленьком мире, среди людей, которых они хорошо знают. Поэтому для этого типа индивидуальности обычны дружественные отношения, комфорт, довольство, воодушевление. Эти люди, хотя и избегают широких социальных пространств, могут достичь признания своего творчества и стать знаменитыми. Эмоциональное удобство, безопасная окружающая среда с несколькими близкими людьми, членами семьи или друзьями — вот их удел. Воображение Чувствительного типа исследовательский дух не знают границ, эти люди обретают свободу своими мыслями, чувствами и фантазиями.

Следующие шесть стилей поведения говорят о присутствии в характере Чувствительного типа. В зависимости от количества совпавших характеристик, этот тип доминирует в большей или меньшей степени.

1. *Дружественные отношения.* Личности этого типа предпочитают известное неизвестному. Они чувствуют себя удобно, даже воодушевленно, в привычном течении жизни, для них важна привычка, повторение, устоявшаяся практика.

2. *Интерес.* Чувствительные личности очень заботятся о том, что другие думают о них.

3. *Осторожность.* В деловых отношениях они ведут себя с намеренной осторожностью, не делают поспешных выводов и не высказывают вперед, прежде чем поймут, что это нужно.

4. *Резерв вежливости.* В отношениях они проявляют заботу, ведут себя очень тактично, ограничивая себя в действиях.

5. *Роль.* Лучше всего они действуют по предписанному сценарию как в профессиональном плане, так и в общении, они чувствуют себя уверенно, когда точно знают, чего ожидать и как действовать.

6. *Скрытность.* Чувствительные люди не скоро раскрывают перед другими свои мысли и чувства, даже перед теми, кого они хорошо знают.

### *Шесть сфер для чувствительного типа.*

В тандеме Чувствительной личности две области — эмоции и отношения.

### *Уклончивое расстройство личности.*

Те, кто страдает уклончивым расстройством личности, очень замкнуты. Они не против общения с другими людьми, но не могут справиться с чувством, что их поведение

вызовет негативную оценку. Им кажется, что они не обладают даром любить, неконтактны, неспособны к чему-либо вообще. Они уклоняются, чтобы выжить.

#### *Диагностические критерии.*

В DSM-IV это расстройство личности описано таким образом:

«Образец социального самоограничения, чувство ущербности, повышенное внимание к отрицательной оценке, развивающееся в раннем взрослом возрасте и представленное в разнообразии контекстов, в четырех и более:

1. Избегает профессиональных действий, которые предполагают различный межбонентский контакт, из-за опасения критики, неодобрения и отвержения.

2. Не желает быть вовлеченным в отношения с людьми, не будучи уверенным в том, что его любят.

3. Ограничение демонстративных действий в пределах интимных отношений из-за опасения навлечь на себя позор или осмеяние.

4. Из-за опасения подвергнуться критике избегает социальных ситуаций.

5. Ограничивает себя в приобретении новых связей из-за чувства собственной неадекватности.

6. Рассматривает себя как социально неуместного человека или худшего, чем другие.

7. Отказывается от риска, а также от любых новых мероприятий.

**Праздный тип «Грезы».** Личная свобода - никто не может отобрать это право у человека, обладающего Праздным типом личности. Эти люди будут выполнять свои обязанности, но если у них есть на это свободное время. Они не позволят никакому человеку, учреждению или чему бы то ни было мешать их личному счастью. Для Праздного человека в этой

жизни важно все. Одни Праздные личности находят свое счастье в творческих порывах, другие любят расслабиться с хорошей книгой, для них не важно, какое именно развлечение они выбрали, главное, что им гарантирована эта возможность. Если их личной свободе что-нибудь угрожает, они энергично защищают свое право делать то, что хотят.

Следующие семь особенностей отвечают стилю поведения Праздного типа. Человек, который отвечает большинству этих особенностей, имеет сильное преобладание этого типа в характере:

1. *Праздное право.* Праздные люди полагают, что их неотъемлемым правом является право полностью распоряжаться своим временем. Они очень ценят и защищают комфорт, свободное время и маленькие радости жизни.

2. *Достаточно — достаточно.* Они согласны играть по правилам, выполняют то, чего от них ожидают, и не более. От других они ожидают, чтобы этот предел уважали.

3. *Право на сопротивление.* Праздные личности избегают всякой эксплуатации, они сопротивляются требованиям, которые считают неблагоприятными или выше их сил.

4. *Мания.* Праздные люди часов не наблюдают, спешка доставляет им слишком много лишнего беспокойства. Они веселы и оптимистичны, если им предъявляются какие-нибудь разумные требования, они в конечном счете будут выполнены.

5. *Я разрешаю.* Они не наслаждаются властью. Они имеют собственный подход к жизни.

6. *Колесо фортуны.* Праздные люди полагают, что должны получать от жизни самое лучшее, они верят в удачу и считают, что если ты заплатил за проезд, хорошо, не заплатил - еще лучше.

7. *Смешанные чувства.* Если они чувствуют, что на них оказывают давление и оно столь сильное, что лишает их возможности руководить собственными действиями, часто возникает конфликт между ними и людьми, о которых они заботятся. Они не любят рисковать Неважными отношениями и все же не слишком стесняются.

#### *Пассивно-агрессивное расстройство личности.*

Личности с этим расстройством предрасположены ко всяким хитростям и уловкам. Они медлят, жалуются, противоречат, бездельничают, «забывают», презирают тех, кто

требует их помощи, чувствуют себя обманутыми, что жизнь не предложила им лучшей работы. Их внутренний и внешний жизненный опыт ожесточил их, но все же они сами иногда замечают, что отказываются от всех возможностей.

*Диагностические критерии.*

В DSM-IV пассивно-агрессивное расстройство личности описано таким образом:

«Образец первазивно-негативных отношений и пассивного сопротивления требованиям для адекватного выполнения, развивается в раннем взрослом возрасте и представлен в разнообразии контекстов, ниже обозначенных:

1. Пассивно сопротивляется выполнению обычных повседневных социальных и профессиональных задач.

2. Жалуется на то, что неправильно истолкован и не оценен другими.

3. Мрачен и противоречив.

4. Необоснованно критикует и презирает власть.

5. Выражает зависть и обиду на более удачливых.

6. Постоянно жалуется на фортуна.

7. Перепады от враждебного неповиновения «до раскаяния».

**Авантюрный тип «Претендент».** Везде, где есть место ветру, найдется место и авантюристам. Кто отправлялся в дальний путь и пересекал океаны? Кто сломал звуковой барьер? Кто отправлялся на Луну? Люди с преобладанием этого типа индивидуальности не боятся совершать опасные шаги. Они не испытывали того ужаса, который испытывает большинство из нас, они ходят по краю пропасти, их захватывает волнующая игра с собственной смертью. Никакой риск не может остановить их, так как для многих людей с этим типом личности он желателен, они в нем нуждаются.

Следующие восемь признаков свидетельствуют о присутствии в характере Авантюрного типа. Чем больше признаков обнаружено у человека, тем более в нем доминирует Авантюрный тип.

1. *Несоответствие.* Мужчины и женщины, обладающие Авантюрным типом индивидуальности, имеют свою собственную систему ценностей. На них не сильно влияют другие люди или нормы общества.

2. *Вызов.* Жизнь в бесстрашии. Авантюрные люди любят риск и обычно принимают участие в самых опасных предприятиях.

3. *Взаимная независимость.* Они не слишком волнуются о других и считают, что каждый сам может о себе позаботиться.

4. *Убедительность.* Они искусны в общении, их победы распространяются не только на предметы абстрактные и неодушевленные, они прекрасно умеют приобретать друзей и влиять на людей.

5. *Странствия.* Они любят путешествовать. Они отправляются в путь только для того, чтобы идти, исследовать. Они не волнуются относительно работы и живут исключительно собственными способностями, изобретательностью и острым умом.

6. *Дикий овес.* В детстве люди с этим типом индивидуальности обычно смелы, очень энергичны, любят поозорничать и большие проказники.

7. *Песчинки.* Они мужественные, физически крепкие и жесткие, сметут с пути любого, кто отважится воспользоваться их преимуществом.

8. *Без сожалений.* Авантюристы живут в воображаемом мире, они не испытывают вины за прошлое и беспокойства за будущее, так как живут одним днем.

*Антисоциальное расстройство личности.*

Люди с антисоциальным расстройством личности также известны, как психопаты или социопаты, они абсолютно отвергают все правила и нормы общества. Там, где другие строят, они уничтожают.

*Диагностические критерии.*

В DSM-IV антисоциальное расстройство личности описано таким образом:

«А. Образец первазивного игнорирования и попираания чужих прав, развивающийся в возрасте пятнадцати лет и проявляющийся следующим:

1. Нежелание соответствовать социальным нормам, действия криминального характера.
2. Дезинформация, использование псевдонимов, различные обманы ради собственной выгоды.
3. Импульсивность или отказ от всяческого планирования.
4. Агрессивность проявляется в физических столкновениях и поединках.
5. Рискованность, игнорирует предосторожность для себя и других.
6. Неспособность выдерживать определенный режим работы, последовательное поведение и пренебрежение финансовыми обстоятельствами.
7. Недостаток ответственности. Безразличие к другим, неспособность заметить то, что причиняет другим вред.

Б. Личность, сформировавшаяся в возрасте 18 лет.

В. Имеются свидетельства проявления этого расстройства в возрасте 15 лет.

Г. Возникновение антисоциального расстройства личности не исключает проявление шизофрении».

**Идеосинкретический тип «Оригинальные мечтатели».** Идеосинкретические личности сильно отличаются от других. Они мечтатели, визионеры, мистификаторы. Они живут совсем в ином ритме, чем остальные люди. Они больше оригиналы и часто отличаются от остальных своей эксцентричностью, а иногда гениальностью.

Следующие шесть признаков свидетельствуют о наличии Идеосинкретического типа. Чем больше признаков присутствует в характере человека, тем большая степень Идеосинкретического типа отличает его «Автопортрет».

1. *Внутренняя жизнь.* Идеосинкретические личности настроены на себя и поддерживаются собственными мыслями и убеждениями, для них неважно, принимают или отвергают их подход к жизни окружающие.

2. *Собственный мир.* Они самоориентированны и независимы, требуют небольшой близости в отношениях.

3. *Собственная жизнь.* Идеосинкретические личности часто умеют создать собственный неповторимый, эксцентричный, интересный, необычный стиль жизни.

4. *Расширенная действительность.* Открытые для всего необычного, они часто интересуются оккультизмом, экстрасенсорикой и супернатурализмом.

5. *Метафизика.* Им свойственны абстрактные и спекулятивные размышления.

6. *Внешнее проявление.* Хотя они настроены лишь на себя и следуют лишь велению своего сердца и ума, эти личности обладают острой наблюдательностью и внимательно следят за реакцией на них других людей.

*Шизопатия - расстройство личности.*

Личности, которые страдают этим расстройством, живут за пределами того мира, в котором обитаем все мы. Они получают мало радостей от жизни, не могут найти путь к другим людям, теряют границы собственного мира.

*Диагностические критерии.*

В DSM-IV это расстройство личности описано таким образом:

«А. Образец социально-пассивной контактности, сопровождаемой острым дискомфортом, слабой способностью к поддержанию и установлению отношений, а также сознательными искажениями и эксцентричным поведением, развивающимися в раннем взрослом возрасте и представленными в разнообразии нижеследующих контекстов:

1. Идеи и рекомендации (воображаемые рекомендации, например, разговор о том, что на эту тему лучше говорить в другой комнате).

2. Утверждения или рассуждения о влиянии магического на жизнь (вера в ясновидение, телепатию, «шестое чувство» или другие причудливые фантазии).

3. Необычные ощущения, включая и физические (например, ощущение бриза на коже при чем-либо прикосновении).

4. Нерациональные размышления и речи (неопределенные, необстоятельные, метафоричные или стереотипные).

5. Подозрительность и параноидальные идеи.

6. Несоответствующий или сжимающий аффект.

7. Проявление эксцентричности и необычности в поведении.

8. Недостаток близких друзей или доверенных лиц, кроме родственников.

9. Чрезмерное социальное беспокойство, не уменьшающееся с приобретением более дружественных отношений, основанное скорее на параноидальных опасениях, чем на страхе вызвать отрицательную оценку.

Б. Протекает обычно вместе с шизофренией, настроенческими расстройствами, расстройствами психики, первазивным расстройством».

#### *Другой мир.*

Люди, страдающие этим расстройством, отделены от мира других людей, они погружены в свой внутренний мир.

Внешне они застенчивые, отстраненные, любят украшать себя необычными способами, в разговоре кажутся неловкими, не могут подобрать нужные слова, теряют нить беседы. На социальные жесты реагируют неадекватно, могут проявлять несоответствующие ситуации эмоции. Они не могут найти подход к другим людям, при встрече с незнакомыми людьми их беспокойство может быть чрезвычайным.

Обычно они предпочитают уединение, не формируют близких отношений, им достаточно того удовлетворения, которое они получают от своей внутренней жизни. Но бывает и так, что шизопатичный человек начинает чувствовать себя разрушенным, потерянным, нереальным.

Такие люди часто полагают, что обладают экстраординарными способностями, что они наделены ими для какой-то специальной миссии, очень важной для этого мира. Они часто полагают, что могут предсказывать будущее, что есть некая сущность, им подвластная, от которой они свободны, в отличие от окружающих, что они могут видеть и ощущать присутствие духов умерших людей, возможно, даже общаться с ними, что если они о чем-либо подумают, то это может случиться. Их предназначенность и избранность приносят им иногда некоторое неудовлетворение, часто шизопатичные личности считают, что окружающие знают их скрытые чувства.

**Тип отшельник «Одиночка».** Люди-отшельники не нуждаются ни в ком, кроме самих себя. Их не привлекают толпы людей, они не предпринимают никаких усилий, чтобы произвести впечатление. Отшельники абсолютно свободны от эмоций и увлечений, что несколько раздражает других. При том, что они уступают другим в чувственности в интимных отношениях, область, в которой они на высоте, это наблюдательность. Благодаря этому свойству. Отшельники становятся замечательными антропологами, природоведами, математиками, физиками, кинематографистами, писателями и поэтами, они умеют раскрывать в нашей жизни такие факторы, которых мы не замечаем.

Следующие шесть признаков свидетельствуют о наличии типа Отшельника в личностном портрете; в зависимости от того, сколько признаков проявляется в поведении человека, можно определить степень преобладания этого типа личности.

1. *Затворничество.* Личности с преобладанием типа Отшельника не слишком нуждаются в компании и предпочитают уединение.

2. *Независимость.* Они изолированы от других, им не требуется взаимодействие с другими людьми для личных удовольствий или удовлетворения потребностей.

3. *Восприятие.* Отшельники, даже самые темпераментные, спокойны, беспристрастны и несентиментальны.

4. *Стоицизм.* Они демонстрируют безразличие к боли и удовольствию.

5. *Сексуальное самообладание.* Их не слишком беспокоят сексуальные проблемы, они наслаждаются сексом, но не станут страдать в его отсутствие.

6. *Основа основ.* Их не покоробит критика, также они равнодушны к похвале, они сами оценивают свое поведение.

#### *Шизоидное расстройство личности.*

Эмоционально и часто физически шизоидные личности оторваны от людей. Их нельзя назвать ни счастливыми, ни несчастными, они стараются построить свою жизнь так, чтобы быть надежно защищенными от всяческого интима.

#### *Диагностические критерии.*

В DSM-IV это расстройство личности описано таким образом:

«А. Образец первазивного ограничения всяких социальных отношений, контактов, развивающийся в раннем и взрослом возрасте и представленный в разнообразии нижеследующих контекстов:

1. Нежелание наслаждаться близкими отношениями, включая и семейные.
2. Почти всегда действует самостоятельно.
3. Имеет мало сексуальных контактов, если вообще имеет к ним интерес.
4. Находит удовлетворение в немногих занятиях.
5. Испытывает недостаток отношений с близкими друзьями и ближайшими родственниками.
6. Безразличен к похвале и критике.
7. Проявляет полное отсутствие каких-либо эмоций.

Б. Может протекать параллельно с шизофренией, с другими расстройствами личности, расстройствами настроения или с расстройствами, развитие которых обусловлено общими психологическими медицинскими условиями».

#### *Град покоя.*

Люди, страдающие от шизоидного расстройства личности, очень изолированы от всех. Они проживают в «городе покоя», очень глубоко внутри себя, они находятся далеко от всех людей. Антиобщественные, асоциальные, они не хотят иметь ничего общего с вами. Даже не слишком шизоидные люди кажутся слишком однообразными, пустыми, пассивными, безразличными, когда вы пытаетесь завязать с ними отношения.

Некоторые не слишком шизоидные типы увлекаются религиозными культурами, в которых отношения высоко дифференцированы, при том, что они достаточно много контактируют, могут избегать близких контактов. Более высокошизоидные люди стараются жить вдали от всех, не поддерживая контактов ни с кем, даже с друзьями и родственниками. Каждый день они отправляются на работу; если они работают в изоляции, то могут быть замечательными работниками. Они не нуждаются в привязанности других людей, может, только разве домашних животных. Такие люди также могут жить на улице. Изучение расстройства личности среди бездомного населения показало, например, что большинство таких людей подвержено шизоидным и параноидальным расстройствам. Некоторые психологи предполагают, что личности с этим расстройством остаются полностью глухими к людям потому, что не надеются на отклик. Вырастая в неблагоприятной к откровениям окружающей среде, они уходили в глубь себя, покидая тех, кто был рядом с ними. Личности, страдающие этим расстройством, не доверяют людям. Так как они не чувствительны к неприятностям, то не опасаются причинения вреда, но при этом они также не чувствительны к удовольствиям.

Шизоидное расстройство личности часто протекает параллельно с шизопатическим расстройством, параноидальным и уклонительным расстройствами личности.

Успешные отношения складываются с шизоидными личностями.

Любой человек (служитель религиозного культа, коллега, член семьи), который дружелюбно расположен к такому человеку, может помочь ему найти более удобное положение в жизни. Не старайтесь заставить его быть равнодушным к Вашим чувствам, не

вынуждайте его взаимодействовать с Вами. Продемонстрируйте свое расположение к нему, интерес, но не пытайтесь сократить расстояние между вами.

**Деятельный тип «Огонь и лед».** Если вам приходится близко общаться с человеком, в характере которого преобладает Деятельный тип, то, вероятно, вы испытали на себе активность этих людей. Они не могут сидеть на месте и не дают этого другим. Они будут настаивать, чтобы вы отправились с ними в путешествие, они постоянно в поисках новых впечатлений во всем, они постоянно ищут новые стили жизни, новую любовь. Никакой другой тип, даже Драматический, не может быть настолько горячим в своем желании соединиться с жизнью и с другими людьми. Никакой другой тип не может быть настолько переменчивым в настроениях, настолько жаждущим.

Следующие семь признаков и поведенческих особенностей свидетельствуют о наличии в характере Деятельного типа личности; чем больше особенностей поведения будет совпадать, тем выше уровень этого типа в вашем «Автопортрете личности», и наоборот.

1. *Романтическая привязанность.* Деятельные люди должны быть вовлечены в глубокие романтические отношения с одним человеком.

2. *Интенсивность.* Они всегда сосредоточены на том, что происходит во всех отношениях. Все, что происходит между ними и другими людьми, не может быть принято ими легко.

3. *Душа.* Они демонстрируют свои чувства. Они эмоциональны, импульсивны и живо на все реагируют, можно сказать, что Деятельный человек - это душа без оболочки.

4. *Неограниченность.* У них нет ограничений в любви, забавах, риске.

5. *Активность.* Энергичность отличает этот тип, такие люди всегда оживлены, заняты, творчески активны, увлечены. Они проявляют инициативу и могут также заражать других своей активностью.

6. *Распространенное мнение.* Они чрезвычайно любопытны, поэтому живо всем интересуются, постоянно экспериментируют с другими культурами, ролями, системами ценностей, постоянно в поисках нового.

7. *Пути для отступления.* Люди с преобладанием Деятельного типа прекрасно чувствуют, когда нужно отступить, и стараются уйти от действительности, когда она начинает становиться болезненной и резкой.

*Расстройство личности - активность на грани срыва.*

Неуравновешенность, гнев, самоуничтожение, беспокойство, неуверенность, опустошенность, сильное саморазрушение — все это чувства людей, страдающих расстройством личности - активность на грани срыва. Они отчаянные, импульсивные и неуравновешенные. Они не могут использовать свои способности, их ужасает одиночество, они разрушают отношения, без которых не могут жить. Тот, кто имеет это расстройство, постоянно испытывает невозможные душевные мучения, а те, кто находится рядом с ними, все равно, что в ловушке, и вынуждены терпеть их.

*Диагностические критерии.*

BDSM-IV это расстройство личности - активность на грани срыва - описано таким образом:

«Образец первазивной неустойчивости межэгоистических отношений, характерный чрезмерной импульсивностью, развивающийся в раннем взрослом возрасте и представленный в разнообразии нижеследующих контекстов:

1. Приложение невероятных усилий, дабы избежать предполагаемого отказа.

2. Неустойчивые интенсивные отношения с чередующимися сверхидеализацией и девальвацией.

3. Переживания по поводу самоопределения. Заметное отсутствие устойчивого мнения о себе.

4. Импульсивность и склонность к саморазрушению (например, секс, употребление наркотических веществ, безрассудство).

5. Периодичное суицидальное поведение, жесты, угрозы, саморазрушительное поведение.

6. Аффективная неустойчивость, зависящая от амплитуды настроения (например, эпизодическое дисфорическое настроение или беспокойство, продолжающееся от нескольких часов до нескольких дней).

7. Хроническое чувство опустошенности.

8. Интенсивный гнев или трудность в управлении гневом.

9. Переходные процессы, связанные с напряжением. Параноидальные, а также диссоциативные признаки.

#### *Циклы отчаяния.*

Для тех, кто страдает этим расстройством личности, жизнь может быть невыносимой. Для них нет ничего постоянного, они отчаянно влюбляются, но вскоре страшно разочаровываются. Их горе безутешно, а счастье безмерно; если они любят, то как никогда в жизни, если ненавидят, то как никого на свете, и каждый раз с новой силой. Они живут для любви: или молятся и устилают дорогу цветами, или презирают и проходят, не зацепив взглядом. Они не могут найти себя, установиться в своих, привязанностях и твердых позициях и принципах; они ищут себя в религии и других подобных областях, но безрезультатно. Им кажется, что они опустошены и должны стать кем-то еще. «Кто я? Что я из себя представляю? О чем думаю? Что мне с собой делать?» Это вопросы, вечно волнующие таких людей.

Их чувства, настроения, отношения с людьми - все противоречит друг другу. И они не могут покинуть этот замкнутый, круг.

#### *Изучение черного и белого.*

Люди с расстройством личности, страдающие активностью на грани срыва, видят все в черно-белом свете. Они не допускают различных оттенков, все люди для них делятся на плохих и хороших. Они нуждаются в любви постоянно, но находят не постоянство в любви.

Они запутались в себе, минута размышлений им кажется вечностью. Чувство опустошенности не покидает их; они не могут быть в одиночестве, так как нуждаются в любви и защите, в признании того самого идеального человека. Но снова происходит срыв, и личность, терзаемая этим расстройством, снова пускается на поиски идеального партнера, снова ищет идеальной любви и понимания, а прежняя любовь становится объектом слепой ненависти или холодного равнодушия. Мир разрушается. И опять в душе осень, и все начинается сначала. Прежде чем подступить к своему новому предмету воздыханий, личность, страдающая активностью на грани срыва, начинает страшно бояться быть отвергнутой, впадает в отчаяние и бросается в ноги своей любви: «Не оставляйте меня! Я сделаю все, чтобы Вы были счастливы!» Иногда личность, страдающая активностью на грани срыва, идет на безумные жертвы ради своей новой любви, жалость к себе в ней борется с любовью.

Находясь постоянно между черным и белым, личности, страдающие активностью на грани срыва, живут неполноценной жизнью, они чувствуют себя угнетенными, пессимистичными, несчастными, они не могут избавиться от отчаяния, беспокойства, дискомфорта, чувства вины. Иногда испытывают краткие эпизоды эйфории. Они не способны сохранять последовательность в чем-либо, не могут исходить из ранее полученного опыта. Они не могут предотвратить крушений, боли, разочарований и перепадов настроения. Они не знают, как оградить свои мысли от беспокойства и боли, не могут сосредоточиться на работе, хорошей книге, кинофильме. Вместо этого они пускаются в сексуальные приключения, употребляя наркотики.

**Альтруистический тип «Самопожертвование».** Жизнь для того, чтобы служить, любовь для того, чтобы отдавать. Это аксиомы для Альтруистического типа. Они считают, что их потребности могут подождать, пока не удовлетворены потребности других. Сознание того, что они отдают себя, приносит им удовлетворение, безопасность и чувство, что они на

своем месте. Это наиболее удобный тип личности, такие люди — самые достойные граждане.

Следующие семь признаков поведения свидетельствуют о наличии Альтруистического типа; чем больше соответствий Вы найдете, тем большая степень этого типа присутствует в автопортрете вашей личности, и наоборот.

1. *Возвеличивание.* Личности с преобладанием этого типа будут стирать вам рубашки и обслуживать вас, не спрашивая, нуждаетесь ли вы в их заботе о Вас.

2. *Служение.* Это то, чем они всегда руководствуются: человек должен быть полезен другим. Они доступны в отношениях с другими, не конкурентоспособны, не честолюбивы, удобны, всегда выступают вторым номером.

3. *Рассмотрение.* Люди Альтруистического типа всегда замечательны в деловых отношениях, они честны, этичны и общительны.

4. *Принятие.* Они не радикальны, толерантны к другим, никогда не требуют доказательств.

5. *Покорность.* Они не горды, чувствуют себя комфортабельно, заботясь о ком-то. Такие люди не заинтересованы в большом количестве внимания.

6. *Выносливость.* Они долго страдают. Они предпочитают самостоятельно переносить тяготы жизни, чем полагаться на чье-то плечо. У них большой запас терпения, они очень неприспособлены к условиям.

7. Они довольно невинны, не представляют, какое глубокое влияние оказывают на жизнь других, никогда не подозревают, что заблуждались насчет людей, которым отдают так много себя.

#### *Диагностические критерии.*

В DSM-III-R расстройство личности, называемое самоуничижением, не занесенное в DSM-IV, описано таким образом:

«А. Образец первазивного самонастроения поведенческого расстройства, развивающийся в раннем взрослом возрасте и представленный в разнообразии контекстов. Личность может избегать или пресекать возможности получения наслаждения и удовольствия в любой ситуации, которая сложилась в ее жизни, она или он могут пресекать попытки оказания им любой помощи и любой поддержки, как обозначено ниже:

1. Выбирает людей и ситуации, которые приводят к разочарованию, даже когда выбор доступен, а ситуация предельно ясна.

2. Отклоняет или делает неэффективными попытки других в чем-либо помочь.

3. После положительных персональных опытов (новое достижение или любая другая удача) впадает в депрессию, терзается чувством вины или демонстрирует поведение, вызывающее боль.

4. Сердито или уклончиво отвечает другим, когда чувствует, что ему причинили вред, пытается победить оскорбителя (например, высмеивает супруга в обществе, вызывая повторную реакцию).

5. Отклоняет все возможности удовлетворения, отказывается получать наслаждение, несмотря на наличие социальных навыков для получения удовольствия.

6. Не в состоянии выполнить задачи, отвечающие его личным целям, несмотря на способность достигнуть их. Например, не может выполнить собственную работу, но успевает помочь своим сокурсникам написать статью для института.

7. Не заинтересован в людях, которые относятся к нему хорошо, отклоняет их, не заинтересован в заботах сексуальных партнеров. 8. Приносит значительные жертвы тем, кто в них не нуждается».

#### *«Крушители успеха».*

Люди с этим расстройством личности не могут допустить успеха или удовольствия. Поэтому своими собственными действиями подрывают все возможности успешного завершения работы. В 1916 году Фрейд использовал фразу «крушители успеха», чтобы охарактеризовать этих людей. Они выполняют низкооплачиваемую работу, хотя способны на

гораздо большее, отдаляют людей, которые заботятся о них. Все личности с этим расстройством не осознают, что преднамеренно занимаются самоуничтожением.

**Серьезный тип «Реалист».** Серьезные люди не имеют никаких иллюзий. Они не срывают звезд с неба, они считают цыплят по осени, они не носят розовые очки. Они не приукрашивают реальность, даже если дела обстоят не так хорошо, как они хотят их видеть. В нашей современной культуре положительными считаются те люди, которые более радостно смотрят на вещи, стремятся к лучшему, эти же личности не умеют смотреть на все с привлекательной стороны. К тому же они вовсе и не стремятся быть популярными.

Но они имеют значительное преимущество. Никакой другой тип не приспособлен столь сильно к переменам обстоятельств, смене климата и другим неприятностям. Сила этого типа заключается в том, что он может помочь каждому выжить в тяжелые времена. Семь характеристик:

1. *Прямой человек.* Люди с Серьезным типом личности сохраняют трезвый взгляд на вещи при любых обстоятельствах. Они церемонны и не проявляют эмоций.

2. *Никакой претенциозности.* Они реально оценивают собственные способности, также они знают и свои недостатки, они не тщеславны и не обладают завышенной самооценкой.

3. *Ответственность.* Постоянно возлагают на себя ответственность за собственные действия. Они восстают против себя, но сглаживают собственные ошибки и пытаются избежать самобичевания.

4. *Размышления.* Они все анализируют, оценивают, обдумывают прежде, чем совершить какое-либо действие.

5. *Критика.* Люди с преобладанием Серьезного типа - острые оппоненты. В своей способности критиковать других они не сомневаются так же, как и в собственной самооценке.

6. *Никаких неожиданностей.* Они всегда ожидают самых худших результатов, и если так и происходит, то они уже подготовлены к этому.

7. *Раскаяние.* Серьезные люди очень страдают, когда осознают, что были неправы или несправедливы по отношению к другим.

#### *Диагностические критерии.*

В DSM-IV так описано депрессивное расстройство личности:

«А. Образец первазивного депрессивного мышления и поведения, развивающийся в раннем взрослом возрасте, представлен в разнообразии нижеследующих контекстов:

1. Настроение обычно подавленное, мрачное, тоскливое, вызванное раздумьями о собственном несчастье.

2. Концепция обычно построена на заниженных самооценках и низком самоуважении.

3. Очень критичен, обвинителен по отношению к себе.

4. Гиперболизирует поводы для волнения.

5. Негативно и критично относится к другим.

6. Является пессимистом.

7. Мучается от раскаяний и чувства вины.

Б. Проявляется не только в главных депрессивных эпизодах, также подвержен другим расстройствам».

#### *Когда не светит солнце.*

Для людей с депрессивным расстройством личности этот мир всегда скучен, мрачен, и нет им никакого спасения от этой тусклости. Заглядывая внутрь себя, они видят, что недостойны, неинтересны, неадекватны. Они считают свое существование безнадежным, в других людях они находят лишь слушателей своих жалоб. Они пассивны и беспомощны, проявляют внимание лишь к тому, что должно обязательно произойти в их несчастной жизни, которую они ощущают как огромную тяжесть на своих плечах. Если они к чему-то стремятся, то обязательно будут сломлены невозможностью выполнить эту непосильную задачу.

Ясно, что эти личности постоянно ощущают боль, они живут среди ошибок и несчастий и встречаются их повсюду.

Они не видят никакой помощи для себя, никакой возможности избежать всего этого. Они даже не пытаются обвинять в собственных неудачах других, как это делают личности с параноидальным и пассивно-агрессивным расстройством, они сами являются предметом своих нападок. Многие их обвинения против себя являются вполне объективными. Наиболее удручает то, что они не способны видеть ярких красок из-за особенностей своего восприятия и поведения. Даже если они что-нибудь делают, не надеются на хороший результат и на то, что что-то может измениться к лучшему.

*Может быть, для них депрессия «нормальна»?*

В настоящее время DSM-IV предлагает два основных диагноза для депрессии и депрессивного расстройства: главное депрессивное расстройство (главная депрессия) и дистимическое расстройство (дистимия).

**Агрессивный тип «Вождь».** В то время как другие могут быть равнодушны к лидерству, Агрессивные люди изо всех сил стремятся к рулю. Они рождены, чтобы принять командование. Они вожди в стае, сила их личности более мощная, чем любой другой. Они могут возложить на себя огромную ответственность, не опасаясь краха. Они принимают власть и отдыхают душой. Они никогда не уклоняются от борьбы, конкурируют с чемпионами. Как они распоряжаются завоеванной властью, уже зависит от преобладания других типов личности в их характерах.

Следующие шесть особенностей поведения свидетельствуют о наличии Агрессивного типа в индивидуальности. В зависимости от количества особенностей в характере человека, Агрессивный тип присутствует в большей или меньшей степени.

1. *Команда.* Агрессивные личности умеют взять свое. Они удобно себя чувствуют под грузом власти и ответственности.

2. *Иерархия.* Они работают лучше всего в пределах определенной структуры власти, где каждый знает свое место и всем ясны их полномочия.

3. *Нетерпение к изменениям.* Агрессивные люди изобретают правила и требуют от других четкого их выполнения.

4. *Целеустремленность.* Агрессивные люди очень целенаправлены. У них прагматичный подход к достижению своих целей. Они сделают все, чтобы получить желаемый результат.

5. *Сила воли.* Они не щепетильны, не обидчивы. Могут хорошо работать в довольно сложных условиях и в опасных ситуациях, не позволяя брать над собой верх волнению и опасениям.

6. *Буйство и метания.* Агрессивные люди любят действия и приключения. Они физически сильны и часто с наслаждением принимают участие в спортивных состязаниях, особенно там, где наиболее тесный контакт с соперником.

*Садистское расстройство личности.*

Как подразумевается в названии, люди с садистским расстройством личности очень жестоки, холодны, безжалостны и пугающие. Они могут быть сильными и получать удовлетворение от оскорбления других.

*Диагностические критерии.*

Это расстройство личности описано таким образом:

«А. Образец первазивной жестокости, агрессивное поведение, развивающееся в раннем взрослом возрасте, проявляется в нижеследующем:

Использование физического или другого насилия в целях установления господства в отношениях.

2. Оскорбление или унижение людей в присутствии других.

3. Требование подчинения строжайшей дисциплине к тому, кто попадает под контроль; необычайная жестокость к детям, студентам, заключенным, пациентам и т. д.

4. Получение удовольствия от психических или физических страданий других (людей, а также животных).

5. Ложь для причинения вреда (не просто во имя достижения некой цели).

6. Влияние на других людей таким образом, чтобы они испытывали страх (запугивание, террор).

7. Ограничение автономии людей, с которыми установлены близкие отношения, например, запретить супруге без сопровождения покидать дом, посещать различные мероприятия.

8. Восхищение всякого рода насилием, оружием, военным искусством, убийствами и пытками.

Б. Признаки поведения А направлены не на одного человека (ребенка или супруга) и не исключительно с целью получения сексуального удовольствия (как в сексуальном садизме)».

## РАЗДЕЛ VI.

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТА САМОСОЗИДАНИЯ

#### 6.1. Субъектная идентичность как метаформа созидательной деятельности личности

В современной психологии субъектную идентичность понимают как тождественность себя в деятельности, как ощущение неповторимости, уникальности своего деятельностного потенциала, как способа жизнедеятельности, достижения и реализации смысла, целей и задач.

В структуре субъектной идентичности выделяет онтологический, функциональный, временной и содержательный компоненты. Онтологический компонент содержит в основе, с одной стороны, стереотипы, мировоззренческие установки, представления о том, что есть человек вообще, его активность, жизненная позиция, жизненный смысл, а с другой – установки. Представления о своем Я, о собственной активности, жизненной позиции и жизненном смысле. Функциональный компонент определяет рамки и направления стратегии жизненного самоопределения и и следующего из нее поведения в конкретной ситуации. Переживается как состояния готовности к той или иной деятельности в пространстве шкалы «что я могу позволить себе, а что не могу» (честолюбие), проявляется в уровне и качестве деятельности. Временной компонент состоит из трех составляющих: Я-образ в прошлом, настоящем и будущем. Каждый из этих образов представляет собой комплекс положительных и отрицательных характеристик себя как творца, деятеля. Я-образ в будущем отражает скорее идеальные представления о своих субъектных характеристиках. Содержательный компонент отражает социально-конструктивную направленность субъектной идентичности, носит созидательный характер, развивает как деятельность субъекта, так и качество его отношений и взаимодействия с окружающим миром.

Позиция субъекта по отношению ко всем вышеперечисленным компонентам определяется креативным опосредованием. Особая специфика человека как субъекта креативного опосредования (как субъекта креативного действия) состоит в том, что, обладая креативным сознанием, он производит идеальные формы, благодаря чему становится созидателем, творцом своей собственной истории, истории предметных культур, социальности и истории предметного мира [2].

С точки зрения концепции саморазвития, реальное основание человека как субъекта саморазвития лежит не в заложенных в нём генетических программах, не в глубинах его природных задатков и влечений, не в приобретённых им знаниях, умениях и навыках, не в сформированных у него предметных действиях, которые реализуются с использованием этих знаний и умений, а в порождающей деятельности как способности производить новые типы предметных действий. Акт саморазвития осуществляется за счёт порождения (созидания) новой идеальной формы предметного действия. Вектор саморазвития представляет собой качественное самоизменение (самовыстраивание) человека. Такое самоизменение происходит за счет конструирования самим человеком своих новых возможностей. Человеческие возможности существуют как идеальные формы. Поэтому проблема происхождения новых возможностей есть проблема происхождения новых идеальных форм. Идеальные формы, конструируемые человеком, являются психологическими средствами саморазвития, средствами его качественного самоизменения [2].

Сущность саморазвития состоит в противоречии между необходимостью в новых идеальных формах предметного действия, с которыми учащийся встречается в новой реальности предметной ситуации, и прежними идеальными формами предметного действия, которые характеризуют его актуальный уровень развития.

С этой точки зрения, порождающая деятельность как субъект-субъектное отношение человека к самому себе выражает субъектность как «внутреннее» качество человека, его сущность, способ его существования. Конструирующий процессы своего развития с помощью идеальной формы истории предметных культур человек является универсальным субъектом.

Согласно концепции Г.С.Батищева, субъект актуализируется в порождающей деятельности, в творении своего собственного существования. Осуществляя себя как порождающее самоё себя существо, универсальный человек порождает новую объективную ситуацию. Через порождающую деятельность универсальный человек порождает и самого себя.

Среди механизмов развития субъектной идентичности выделяют содержательные и операциональные. К содержательным относят:

- особенности конструирования реальности события и мира – экстернация, объективация, интернализация, креативного опосредования;
- автобиографическая память;
- уникальные психические механизмы: подражание, заражение, имитация, внушение, убеждения;
- собственное имя;
- язык;
- рефлексия, смысл жизни;
- тревога, страх, вина, стыд.

В структуру операциональных механизмов, устанавливающих и определяющих связи субъектной идентичности с деятельностью субъекта, как внутренней, так и предметной, внешней входят:

- первичная и вторичная социализация, их успешность;
- потребности в самореализации, самоутверждении, самоактуализации;
- социальные роли;
- конкуренция;
- поддерживающие идентичность отношения(подтверждение); - статус.

В авиационной педагогике и психологии принято понимать субъектную идентичность личности как путь преодоления себя и сотворения себя как профессионала [45]. Психология опережающей профилактики безопасности труда направляется на активизацию духовных составляющих личности работающего человека: мотива к высокому профессионализму, продуктивного тщеславия как гаранта жизни других, ответственности за свои действия как стиля жизни. Профессионализм летчика – это овладение им духовностью летного дела. Летное дело дает человеку возможность открыть себя (открыть себя самому себе). Особенно в экстремальных ситуациях, когда в психологическом и профессиональном плане человек летающий не имеет средств для снятия с ситуации ее экстремальности с помощью смыслообразующего выбора нестандартных, альтернативных действий, когда человек априори не обладает специфическими качествами воли организовать интеллектуальный процесс в интересах построения предвидимого будущего, когда его психика не справляется с масштабами распространения экстремальности на помощь приходит особого рода ипостась психического во взаимодействии с экстремальностью. Эта ипостась – внутренний мир человека, который проявляется в мобилизации так называемого «тонкого», «внутреннего», «трансцендентного». Этот мир противостоит экстремальности своей встречной надситуационной информационной программой более разумного видения своего предназначения [42].

Следовательно, субъектную идентичность личности профессионала следует рассматривать через призму духовности как многогранной личностной характеристики. Приоритет духовности над другими составляющими субъектности личности позволяет осмыслить человека как универсального существа [42,62]. Духовное развитие человека может быть понято как реализация индивидом своей потенциальной универсальности, бесконечности, как становление **Человека** в индивиде. «Только духовность может указать человеку, что есть подлинное и ценнейшее в его жизни; дать ему нечто такое, чем стоит жить, за что стоит нести жертвы. Дух есть любовь к качеству и воля к совершенству во всех областях жизни» [62].

В отечественной психологии духовность исследуется как универсальное образование в сознании и самосознании человека, которое имеет тесные связи с личностными характеристиками и проявляется в форме ценностных ориентаций, самооценки, самопонимания, саморегуляции, рефлексии [6], субъектности и трансценденции [69].

## 6.2. Методика оценки представлений о себе.

Разработана В. Стефансоном и опубликован в 1958 г. Достоинством методики является то, что при работе с ней испытуемый проявляет свою индивидуальность, реальное «я», а не «соответствие — несоответствие» статистическим нормам и результатам других людей. Возможна и повторная сортировка того же набора карточек, но в других отношениях:

- социальное «я» (каким меня видят другие?);
- идеальное «я» (каким бы я хотел быть?);
- актуальное «я» (какой я в разных ситуациях?);
- значимые другие (каким я вижу своего партнера?);
- идеальный партнер (каким бы я хотел видеть своего партнера?).

Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и избегание борьбы. Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к борьбе — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противоположность этой тенденции — избегание борьбы — показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям. Каждая из этих тенденций имеет внутреннюю и внешнюю характеристики, т. е. зависимость, общительность и борьба могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной маской, скрывающей истинное лицо человека. Если число положительных ответов в каждой сопряженной паре (зависимость — независимость, общительность — необщительность, принятие борьбы — избегание борьбы) приближается к 20, то мы говорим об истинном преобладании той или иной устойчивой тенденции, присущей индивиду и проявляющейся не только в определенной группе, но и за ее пределами.

**Процедура исследования.** Испытуемому предъявляется карточка утверждений и предлагается ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе как члене данной конкретной группы, или «нет», если оно противоречит его представлению, и только в исключительных случаях разрешается ответить: «сомневаюсь», т. е. разложить на три группы ответов.

Ответы испытуемого разносятся по соответствующим ключам и подсчитываются тенденции по каждой из сопряженных пар. Так как отрицание одного качества является признанием полярного качества, число ответов «да» складывается с числом ответов «нет» противоположных тенденций. В результате получается суммарное числовое определение для каждой из перечисленных тенденций. Для сведения результатов в границы от +1 до -1 полученное число делится на 10. Предполагается, что ответ «да» имеет положительный знак, а ответ «нет» — отрицательный. Три-четыре ответа «сомневаюсь» по отдельным тенденциям расцениваются нами как признак нерешительности, уклончивости, астеничности, однако в других случаях это может свидетельствовать об известной избирательности в поведении, о тактической гибкости, стеничности. Эти качества можно верифицировать, анализируя их в совокупности с другими личностными особенностями. Возможна и нулевая оценка, когда суммы ответов «да» и «нет» совпадают. Именно такое положение может явиться источником внутреннего конфликта личности, находящейся во власти имеющих одинаковую выраженность противоположных тенденций.

Определенный интерес представляет использование данной методики в качестве самооценки для сравнения представлений о самом себе с мнением каждого о каждом внутри группы.

#### **Текст опросника**

1. Критичен к окружающим товарищам.
2. Возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Склонен следовать советам лидера.
4. Не склонен к слишком близким отношениям с товарищами.
5. Нравится дружелюбность в группе.
6. Склонен противоречить лидеру.
7. Испытывает симпатии к одному-двум членам группы.
8. Избегает встреч и собраний в группе.
9. Нравится похвала лидера.
10. Независим в суждениях и манере поведения.
11. Готов встать на чью-либо сторону в споре.
12. Склонен руководить товарищами.
13. Радуется общению с одним-двумя друзьями.
14. Внешне спокоен при проявлении враждебности со стороны членов группы.
15. Склонен поддерживать настроение своей группы.
16. Не придает значения личным качествам членов группы.
17. Склонен отвлекать группу от ее целей.
18. Испытывает удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.
19. Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
20. Предпочитает оставаться нейтральным в споре.
21. Нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.
22. Предпочитает хладнокровно обсуждать разногласия.
23. Недостаточно сдержан в выражении чувств.
24. Стремится сплотить вокруг себя единомышленников.
25. Недоволен слишком формальными отношениями.
26. Когда обвиняют — теряется и молчит.
27. Предпочитает соглашаться с основными направлениями в группе.
28. Привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.
29. Склонен затягивать и обострять спор.
30. Стремится быть в центре внимания.
31. Хотел бы быть членом более узкой группировки.
32. Склонен к компромиссам.
33. Испытывает внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки его ожиданиям.
34. Болезненно относится к замечаниям товарищей.
35. Может быть коварным и вкрадчивым.
36. Склонен принять на себя руководство в группе.
37. Откровенен в группе.
38. Возникает нервное беспокойство во время группового разногласия.
39. Предпочитает, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.
40. Не склонен отвечать на проявление дружелюбия.
41. Склонен сердиться на товарищей.
42. Пытается вести других против лидера.
43. Легко находит знакомства за пределами группы.
44. Старается избегать быть втянутым в спор.
45. Легко соглашается с предложениями других членов группы.
46. Оказывает сопротивление образованию группировок в группе.
47. Насмешлив и ироничен, когда раздражен.

48. Возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.
49. Предпочитает меньшую, но более интимную группу.
50. Пытается не показывать свои истинные чувства.
51. Становится на сторону лидера при групповых разногласиях.
52. Инициативен в установлении контактов в общении.
53. Избегает критиковать товарищей.
54. Предпочитает обращаться к лидеру чаще, чем к другим.
55. Не нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.
56. Любит затевать споры.
57. Стремится удерживать свое высокое положение в группе.
58. Склонен вмешиваться в контакты товарищей и нарушать их.
59. Склонен к перепалкам, задиристый.
60. Склонен выражать недовольство лидером.

#### **Ключ**

1. Зависимость: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54
2. Независимость: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60
3. Общительность: 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52
4. Необщительность: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58
5. Принятие борьбы: 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59
6. Избегание борьбы: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53

### **6.3. Методика изучения способности к самопознанию с помощью опросника «Что значит познать себя?» (по А. И. Красило)**

Инструкция: перед вами опросник. Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите только один из четырех вариантов ответов, с которым вы согласны в большей степени. Если вас ни один из вариантов не удовлетворяет, все равно нужно отдать предпочтение одному из ответов.

1. Познание себя — это:
  - а) развлечение;
  - б) радостное открытие нового;
  - в) страдание;
  - г) трудная, но интересная работа.
2. Когда меня что-то неприятно поражает в действиях других, я:
  - а) внутренне осуждаю, но не вмешиваюсь;
  - б) высказываю возмущение или пытаюсь убедить человека так не делать;
  - в) меня захватывает поиск смысла и причины таких действий;
  - г) принимаю человека таким, каков он есть.
3. Человека надо оценивать:
  - а) по результатам его действий;
  - б) по результатам действий, но с учетом мотивов поведения;
  - в) в первую очередь по мотивам действий и чувствам;
  - г) человека вообще никак не надо оценивать.
4. Когда человек не хочет иметь четкие жизненные цели и из-за этого часто не может добиться успеха ни в материальных вопросах, ни в продвижении по службе, я считаю, что:
  - а) он просто глуп и непрактичен;
  - б) ему не повезло с воспитанием;
  - в) это издержки в развитии творческой личности;
  - г) человек интенсивно развивается.
5. Интереснее всего изучать:
  - а) необычные явления природы и парапсихологию;

- б) личность выдающихся людей и гениев;
  - в) внутренний мир своей личности;
  - г) общие закономерности человеческой психики.
6. Мотивы своих поступков я вполне осознаю:
- а) всегда в момент, предшествующий действию;
  - б) преимущественно в момент совершения действия;
  - в) чаще уже после совершения поступка;
  - г) убежден, что мотивы действий человека всегда неосознанны.
7. Ошибки в познании себя:
- а) меня редко занимают;
  - б) стараюсь устранить, используя представляющиеся возможности;
  - в) меня постоянно занимают;
  - г) ранее постоянно занимали, а сейчас я использую каждый удобный случай для самоанализа.
8. Узнать что-то новое о себе — это:
- а) интересно;
  - б) не только интересно, но и всегда полезно;
  - в) найти объяснение вопросам, которые занимали меня длительное время;
  - г) перестроить свое поведение и личность.
9. Самопознание — это:
- а) способ проведения досуга;
  - б) средство достижения профессиональных и жизненных целей;
  - в) «проклятие» и необходимость для каждого человека;
  - г) цель и смысл жизни.
10. Процесс самопознания:
- а) не мешает работать и отдыхать;
  - б) помогает правильно действовать;
  - в) иногда помогает, а иногда вредит, мешает жить;
  - г) всегда помогает, если научиться правильно действовать.
11. Изучение рефлекторной деятельности мозга:
- а) помогает мне лучше понять человеческую психику;
  - б) является необходимым условием и основой познания себя;
  - в) вредит самопознанию;
  - г) отвлекает от самопознания.
12. Дать объективную характеристику знакомому человеку для меня:
- а) довольно легко;
  - б) требует дополнительных усилий;
  - в) практически никогда не удается;
  - г) предпочитаю описать, как он на меня подействовал.
13. Я стараюсь лучше узнать себя, потому что:
- а) это интересно;
  - б) всякое знание полезно и может пригодиться в жизни;
  - в) не могу этим не заниматься;
  - г) так я решаю все существенные проблемы.
14. Результаты психологического тестирования являются:
- а) «фотографией» на память;
  - б) авторитетным диагнозом личности;
  - в) первичной гипотезой для изучения человека;
  - г) одним из вариантов упрощенного представления о личности.
15. Если я вижу человека, который уверен в своей доброте и чуткости к людям, значит:
- а) у него есть для этого достаточные основания;

б) он может ошибаться, но главным образом оказывается прав;  
в) он постоянно борется со своим равнодушием, высокомерием и жесткостью;  
г) ему свойственны равнодушие и жесткость или же он неизбежно движется в этом направлении.

16. Если человек имеет силу воли, то он:

- а) счастливый человек, способный всегда добиться успеха;
- б) добьется многого;
- в) недостаточно интеллектуально развит;
- г) чаще всего догматичен и способен только к однозначным решениям.

17. Когда человек постоянно борется со своими недостатками, то:

- а) другие «салятся ему на голову»;
- б) в конце концов достигает победы;
- в) он развивается как личность;
- г) он не знает, как это делать более эффективно.

18. В познании себя и других я предпочитаю:

- а) верить только своим глазам и фактам;
- б) опираться на логику или советы специалистов;
- в) опираться на собственную интуицию;
- г) опираться на психологические идеи, проверенные на личном опыте.

19. Когда неприятные переживания по поводу неудачи или каких-то событий в прошлом усиливаются, я чаще всего:

- а) обсуждаю их с друзьями и знакомыми, чтобы получить поддержку и успокоиться;
- б) стараюсь отвлечься, занимаясь любимым делом, слушая музыку и т.п.;
- в) решаю все-таки разобраться до конца в случившемся, чтобы в будущем знать, как надо поступать;
- г) отбрасываю все свои предположения и самооправдания и тем самым успокаиваюсь, думая вернуться к проблеме позже.

20. Человек, отчаянно ругающий себя за низкий поступок, скорее всего:

- а) чувствует свою вину и стыдится своего поступка;
- б) имеет совесть и стремится стать лучше;
- в) переживает радость и гордость от осознания своей способности преодолевать в себе зло;
- г) хочет простить себя, чтобы впредь поступать точно так же.

**Обработка результатов.** Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответы а), б), в) или г).

**Больше всего ответов а) или б):** вы — человек практического склада ума, считаете, что у вас нет глубоких психологических проблем, требующих самопознания, поэтому почти не имеете опыта самоанализа. Большинство внутренних противоречий представляются вам следствием внешних причин и конфликтов, поэтому наряду с успехами в практической деятельности вы можете неожиданно столкнуться с неудачами и разочарованиями личного плана. Подумайте, не смешиваете ли вы близкие по ощущению, противоположные по содержанию жизненные ценности: острые ощущения и яркие, эмоциональные впечатления с ощущением подлинного счастья; дружеское времяпрепровождение с эмоциональной близостью и теплотой; успокоенность или беспечность с равновесием духа; тревожность и мнительность с чуткостью и чувствительностью; обмен информацией или новостями с дружеским общением и т.д.

**Больше ответов а), чем б):** вы скорее всего чувствуете себя человеком, у которого все еще впереди. В таком случае используйте свои сильные стороны — оптимизм и непосредственность восприятия — для углубления самопознания, тогда добьетесь успеха. Помешать вам могут: нерегулярность занятий; работа по настроению; ориентация на мнение друзей и знакомых; слишком жесткие и однозначные установки и оценки, прочно усвоенные в учебных заведениях или в семье. Резкое изменение официальных ценностей, норм и

оценок, свойственное периодам социальных потрясений и перемен, может провоцировать крайности в вашем поведении: агрессивность или разочарование от потери нравственной опоры.

**Больше ответов б):** вы способны к систематической работе по самопознанию, которую успешно можете сочетать с практическими делами. Вы — либо профессиональный педагог, либо имеете склонность к педагогической деятельности. Вы достаточно зрело и ответственно стараетесь смотреть на свою жизнь и все, что происходит рядом, но вас может подвести привычка доверять словам и авторитетам больше, чем чувствам. Вы пока не готовы принять противоречия и парадоксы человеческой психики. Проверьте, не оторваны ли ваши знания о себе от ваших действий. Не накопились ли случайные и непроверенные мнения, оценки, утверждения и т. п.? Не является ли ваша работа по саморазвитию лишь желанием избежать внешних конфликтов, привычкой требовать от себя того, что ожидают (или ранее строго требовали) значимые для вас другие?

**Больше всего ответов в):** вы склонны к изучению психологии и вынуждены сочетать самопознание, которое постоянно отнимает большую часть свободного времени, с работой и учебой по другой специальности. Лучше все-таки заняться психологией всерьез и профессионально изучать те проблемы, которые вас волнуют. Вам трудно решиться на какое-то практическое действие, постоянно одолевают сомнения, но зато вы достигли многого в созерцании своего внутреннего мира и в интуитивном понимании сути человеческой психики, ее сложности, противоречивости. Чувствительность и умение замечать тончайшие движения души могут сочетаться у вас с грубыми ошибками, конфликтами и практическим неумением строить комфортные взаимоотношения с окружающими. Самопознание — скорее ваша судьба, чем сознательный выбор, но в перспективе вы сможете успешно решать волнующие вас проблемы.

**Больше всего ответов г):** вы — профессиональный психолог или психотерапевт, возможно — писатель. Во всяком случае, независимо от профессии у вас есть основания считать себя «знатоком человеческих душ», и вы полагаете, что знаете даже слишком много о человеке вообще и о себе в частности. Но эта уверенность может иногда подвести вас в самых простых ситуациях

#### 6.4. Методика оценки уровня самооценки

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Именно уровень самооценки во многом определяет критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам, взаимоотношения с другими людьми. Выберите один из пяти вариантов ответа:

- **"очень часто", "часто", "иногда", "редко", "никогда".**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Для того чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям:

*"очень часто" - 4 балла; "часто" - 3 балла; "иногда" - 2 балла; "редко" - 1 балл; "никогда" - 0 баллов.*

*Сумма от 0 до 25 баллов* говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен "комплексами неполноценности", правильно реагирует на замечания и оценки других, редко сомневается в своих действиях.

*Сумма от 26 до 45 баллов* свидетельствует о среднем уровне самооценки. Если вы набрали такое количество баллов, то, вероятно, время от времени, ощущаете необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооцениваете себя и свои способности без достаточных на то оснований.

*Сумма от 46 до 128 баллов* указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается "подстроиться" под мнение других людей, в большей степени страдает от "комплекса неполноценности".

Будучи одним из важнейших качеств личности, самооценка зависит от множества факторов. Вместе с тем уровень самооценки связывают с двумя, наиболее существенными, факторами и пользуются для его выражения так называемой "формулой Джеймса", гласящей: "самооценка есть соотношение успеха с притязаниями". Из этой, пусть упрощенной, но весьма наглядной формулы следует, что повысить самооценку можно лишь максимизируя "успех", либо минимизируя "неудачи".

Расхождение между "притязаниями" и реальным поведением ведет к искажению самооценки и, как следствие, к неадекватному, чреватому эмоциональными срывами, поведению.

### **6.5. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси**

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, т.е. ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

**Инструкция.** Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную

личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

#### Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусовость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд  $d_1$  в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды. Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд  $d_2$ , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

#### Протокол исследования

Номер ранга Эталона $d_1$	Свойства личности	Номер ранга Субъекта $d_2$	Разность рангов $D$	Квадрат разности рангов

**Обработка результатов.** Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов  $d_1 - d_2$  по каждому качеству и занести полученный результат в колонку  $d$  в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов  $d$  возвести в квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  и записать результат в колонке  $d^2$ . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов  $\sum d^2$  и внесите ее в формулу :

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2,$$

где  $r$  - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

**Интерпретация результатов.** Коэффициент ранговой корреляции  $r$  может находиться в интервале от -1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -

0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при  $r$  от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексировал разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

### **Отчет по результатам исследования особенностей самооценки**

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

#### **Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки**

Уровни выраженности показателей самооценки	Проявления самооценки		
	В обыденном поведении	В общении в студенческой группе	В учебной деятельности

От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная		
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная		
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная		
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная		
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная		

**Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки.** Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с нескритичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, неулыбчив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д. Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать. Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.

## 6.6. Методика «Самооценка»

### Вариант 1

**Инструкция:** Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

#### Этап 1

1. Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.
2. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их — каждый решает сам.
3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств — и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств:

#### I. Межличностные отношения, общение.

1. Вежливость — соблюдение правил приличия, учтивость.
2. Заботливость — мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.
3. Искренность — выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
4. Коллективизм — способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
5. Отзывчивость — готовность отозваться на чужие нужды.
6. Радушие — сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.
7. Сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.
8. Тактичность — чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.
9. Терпимость — умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.
10. Чуткость — отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
11. Доброжелательность — желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
12. Приветливость — способность выражать чувство личной приязни.
13. Обаятельность — способность очаровывать, притягивать к себе.
14. Общительность — способность легко входить в общение.
15. Обязательность — верность слову, долгу, обещанию.
16. Ответственность — необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
17. Откровенность — открытость, доступность для людей.

18. Справедливость — объективная оценка людей в соответствии с истиной.
19. Совместимость — умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.
20. Требовательность — строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

## **II. Поведение.**

1. Активность — проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
2. Гордость — чувство собственного достоинства.
3. Добродушие — мягкость характера, расположение к людям.
4. Порядочность — честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
5. Смелость — способность принимать и осуществлять свои решения без страха.
6. Твердость — умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.
7. Уверенность — вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
8. Честность — прямота, искренность в отношениях и поступках.
9. Энергичность — решительность, активность поступков и действий.
10. Энтузиазм — сильное воодушевление, душевный подъем.
11. Добросовестность — честное выполнение своих обязанностей.
12. Инициативность — стремление к новым формам деятельности.
13. Интеллигентность — высокая культура, образованность, эрудиция.
14. Настойчивость — упорство в достижении целей.
15. Решительность — непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.
16. Принципиальность — умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.
17. Самокритичность — стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.
18. Самостоятельность — способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.
19. Уравновешенность — ровный, спокойный характер, поведение.
20. Целеустремленность — наличие ясной цели, стремление ее достичь.

## **III. Деятельность.**

1. Вдумчивость — глубокое проникновение в суть дела.
2. Деловитость — знание дела, предприимчивость, толковость.
3. Мастерство — высокое искусство в какой-либо области.
4. Понятливость — умение понять смысл, сообразительность.
5. Скорость — стремительность поступков и действий быстрота.
6. Собранность — сосредоточенность, подтянутость.
7. Точность — умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.
8. Трудолюбие — любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.
9. Увлеченность — умение целиком отдаваться какому-либо делу.
10. Усидчивость — усердие в том, что требует длительного времени и терпения.
11. Аккуратность — соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.
12. Внимательность — сосредоточенность на выполняемой деятельности.
13. Дальновидность — прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.

14. Дисциплинированность — привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.
15. Исполнительность — старательность, хорошее исполнение заданий.
16. Любознательность — пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
17. Находчивость — способность быстро находить выход из затруднительных положений.
18. Последовательность — умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.
19. Работоспособность — способность много и продуктивно работать.
20. Скрупулезность — точность до мелочей, особая тщательность.

#### **IV. Переживания, чувства.**

1. Бодрость — ощущение полноты сил, деятельности, энергии.
2. Бесстрашие — отсутствие страха, храбрость.
3. Веселость — беззаботно-радостное состояние.
4. Душевность — искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
5. Милосердие — готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
6. Нежность — проявление любви, ласки.
7. Свободолюбие — любовь и стремление к свободе, независимости.
8. Сердечность — задушевность, искренность в отношениях.
9. Страстность — способность целиком отдаваться увлечению.
10. Стыдливость — способность испытывать чувство стыда.
11. Взволнованность — мера переживания, душевное беспокойство.
12. Восторженность — большой подъем чувств, восторг, восхищение.
13. Жалостливость — склонность к чувству жалости, состраданию.
14. Жизнерадостность — постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
15. Любвеобильность — способность сильно и многих любить.
16. Оптимистичность — жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
17. Сдержанность — способность удержать себя от проявления чувств.
18. Удовлетворенность — ощущение удовольствия от исполнения желаний.
19. Хладнокровность — способность сохранять спокойствие и выдержку.
20. Чувствительность — легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

#### Этап II

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

#### **Обработка.**

1. Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).
2. Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И), а затем вычислите их процентное отношение:

$$П = \frac{Р}{И} * 100\%$$

Результаты сопоставьте с оценочной шкалой.

#### **Вариант 2**

#### **Инструкция.**

1. Внимательно прочтите набор из 20 качеств личности: аккуратность, доброта, жизнерадостность, настойчивость, ум, правдивость, принципиальность,

самостоятельность, скромность, общительность, гордость, добросовестность, равнодушие, лень, зазнайство, трусость, жадность, подозрительность, эгоизм, нахальство.

- В столбик «идеал» под номером (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое вы более всего цените в людях, под номером 2 — то качество, которое цените чуть меньше и т. д., в порядке убывания значимости. Под номером 13 укажите то качество — недостаток — из вышеуказанных, которое вы легче всего могли бы простить людям (ведь, как известно, идеальных людей не бывает, у каждого есть недостатки, но какие-то вы можете простить, а какие-то — нет), под номером 14 — тот недостаток, который простить труднее и т. д., под номером 20 — самое отвратительное, с вашей точки зрения, качество людей.
- В столбик 2 «Я» под (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое лично у вас сильнее всего развито (независимо от того, достоинство это или недостаток), под номером 2 — то качество, которое развито у вас чуть менее и т. д. в убывающем порядке, под последними номерами — те качества, которые у вас менее всего развиты или отсутствуют.

### Обработка.

- Подсчитываем по формуле

$$D_i = (R_{i1} - R_{i2}),$$

где  $R_{i1}$  (номер) — ранг 1-го качества в 1-м столбике;  $R_{i2}$  — ранг 1-го качества во 2-м столбике;  $D_i$  — разность рангов 1-го качества в столбцах. Возводим  $D$  в квадрат. Подсчитаем все  $D_i$ , возведенные в квадрат, их должно быть 20. Предположим, что первое слово в столбце 1 — ум ( $R_{i1} = 1$ ), а в столбце 2 это слово находится на пятом месте, т. е.  $R_{i2} = 5$ , тогда по формуле вычисляем  $(1 - 5) = -4$ , возводим в квадрат = 16, и так далее для всех  $n$  слов по порядку ( $n$  — количество анализируемых качеств,  $n = 20$ ).

- Затем полученные ( $D_i$ , в квадрате) складываем, умножаем на 6, делим произведение на  $(n \times n \times n - n) = (20 \times 20 \times 20 - 20) = 7980$  и, наконец, от 1 отнимаем частное, т. е. находим коэффициент ранговой корреляции:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum D_i^2}{n^3 - n}$$

- Полученный коэффициент ранговой корреляции сравниваем с психодиагностической шкалой.

### Психодиагностическая шкала

	Уровни самооценки						
	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Вариант 1							
Мужчины	0—10	11—34	35—45	46—54	55—63	64—66	67
Женщины	0—15	16—37	38—46	47—56	57—65	66—68	69
Вариант 2							
	(-0,2)—0	0—0,2	0,21—0,3	0,31—0,5	0,51—0,65	0,66—0,8	свыше 0,8

Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний. В 1 варианте методики самооценки содержатся четыре блока качеств, каждый из которых отражает один из уровней активности личности. Самооценка может быть *оптимальной* и *неоптимальной*. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т. е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «средний уровень» (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой), а также «средний уровень» (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию). Но самооценка может быть и неоптимальной — чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным — чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы — как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Человек с завышенной неадекватной самооценкой не желает признавать, что все это — следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние — аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел — увеличивается при успехе и снижается при неудаче, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю.

Самооценка может быть и заниженной т. е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая

критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

Выше упоминалось об аффекте неадекватности. Это психическое состояние возникает как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. К сожалению, это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает человека в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т. е. вплотную заняться самоуправлением. Это не самый лучший способ поведения, и слабость подобной позиции обнаруживается незамедлительно или спустя некоторое время. Неизбежно возникают конфликты с людьми, которые имеют иные представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. Аффект неадекватности — это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно — коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений. Психологическая защита годится как прием, как средство решения простейшей задачи, но не подходит для продвижения к главным, стратегическим целям, рассчитанным на всю жизнь.

Поскольку самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сверстников, сотрудников по работе, преподавателей, родных). Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Особенно важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, помочь поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность.

Данные методики позволяют решить еще несколько исследовательских и практических задач. Вот некоторые из них:

1. Существует несколько форм активности человека: общение, поведение, деятельность, переживания. Личность можно рассматривать и как субъект самоуправления. Поскольку одновременное осуществление всех этих форм активности затруднительно, то личность проявляет интерес к одной-двум сферам своей жизни. Действительно, каждый наблюдал людей, которые живут «в мире людей», «в замкнутом мире», «в мире дел» и «в мире чувств». Естественным будет предположить, что при выполнении методики люди выбирают больше качеств в той сфере, которая их больше интересует. Это и позволяет узнать, в какой области лежат их интересы, их предпочтения. С этой целью нужно подсчитать, сколько было выписано «идеальных» качеств по каждому из четырех блоков и сравнить между собой полученные числа. Ведущим будет тот уровень активности человека, где больше всего собрано «идеальных» и «реальных» качеств, а также их процентное отношение.
2. Можно получить представление о ценностных ориентирах какой-либо группы, отличающейся от других по возрасту, полу, профессии; для этого нужно подсчитать, сколько человек выбрало то или иное качество и с каким рангом значимости. Если это число перевести в проценты, то открывается интересная возможность сравнивать между собой группы по предпочтению свойств

- личности, по степени важности для нее отдельных свойств. Ранжирование этих свойств по количеству людей, выбравших это свойство, показывает, какое место принадлежит ему в целостной системе представлений о личности.
3. Можно получить представление о том, чем отличается каждый конкретный человек от других людей по своим ценностным ориентирам. Для этого нужно создать усредненный «портрет» ценностных ориентации группы, в которую он входит. Затем нужен качественный анализ выбранных им качеств и тех свойств личности, которые чаще всего встречаются в группе в целом. Так, на фоне групповых предпочтений удастся выявить индивидуальные особенности.

### **6.7. Методика самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.)**

**Инструкция испытуемому:** «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

#### **Текст опросника**

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке. Результат от –3 до +3 о средней самооценке. Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

## 6.8. Методика «Самооценка личности старшеклассника»

**Инструкция.** Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

### *Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»*

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
3	Я беспокоюсь о своем будущем					
4	Многие меня ненавидят					
5	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
6	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
7	Я боюсь выглядеть глупцом					
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
10	Я часто допускаю ошибки					
11	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
12	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
14	Я слишком скромн					
15	Моя жизнь бесполезна					
16	У многих неправильное мнение обо мне					
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18	Люди ждут от меня очень многого					
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
20	Я слегка смущаюсь					
21	Я чувствую, что многие не понимают меня					
22	Я не чувствую себя в безопасности					
23	Я часто волнуюсь и напрасно					
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
25	Я чувствую себя скованным					
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
27	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
28	Мне кажется, что со мной должна					

	случиться какая-нибудь неприятность					
29	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
30	Как жаль, что я не так общителен					
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
32	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Проведение исследования. Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0 - 25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26 - 45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46 - 128 баллов – низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

### **6.9. Методика исследования самоотношения (по С.Р.Пантелееву)**

Инструкция: внимательно прочитайте предложенные вам утверждения. Если вы согласны с утверждением, поставьте (+), если не согласны, то поставьте (-).

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что мне неприятно то, о чем я мысленно с собой разговариваю.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинить душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я не могу понять: как мне при-шло в голову, что из задуманного получится что-то хорошее.

12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности, наверное, есть что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть интересным длительное время для любимого человека.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос мне редко подсказывает то, с чем бы я в конце концов согласился.
18. Многие мои знакомые не всегда принимают меня всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
20. Мне недостает энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли меня любить по-настоящему.
27. Нередко споры с самим собой заканчиваются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я по душе.
30. Я часто, не без издевки, подшучиваю над собой.
31. Если бы существовало мое второе Я, то для общения со "мной" это был бы довольно скучный партнер.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать Другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Я довольно часто вызываю чувство раздражения сам у себя.
38. Я часто, но безуспешно, пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня деле.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, — дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, я говорю, как правило, «и поделом тебе».
46. Я не считаю себя достаточно духовно интересным и притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения: а такой ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснованна и справедлива.
57. Мне кажется, если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес у окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя — малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал — меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я — человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее Я всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно недооценивать меня.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное Я не представляется мне чем-то достойным глубокого понимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне ясно представляю себе, что ждет меня впереди.
91. Иногда мне бывает довольно трудно найти общий язык со ; своим внутренним Я.
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение — это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.

94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются и мои достоинства, и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то для меня не составляет большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом мне себя не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба все равно сложится не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

### Ключ ответов

Таблица

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Открытость	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65	21, 62, 86, 98
2. Самоуверенность	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82	20, 80, 103
3. Саморуководство	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110	109
4. Отраженное самоотношение	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102	13, 18, 34, 85
5. Самоценность	8, 16, 39, 54, 57, 68,	
6. Самопринятие	70, 75, 100	15, 26, 31, 46, 83
7. Самопривязанность	10, 12, 17, 28, 88, 97	96, 107
8. Внутренняя конфликтность	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99	
9. Самообвинение	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92	

**Обработка результатов.** Подсчет баллов в соответствии с ключом ответов (табл.) проводится следующим образом. Если ответы на вопросы по каждой шкале совпадают с ключом ответов, они обводятся кружком и каждому из них приписывается 1 балл.

Например, если испытуемый по шкале «Открытость» выражает согласие с утверждениями 9, 48, 56, они обводятся кружком, если он не согласен с утверждениями 21, 86, 98, они также обводятся кружком. Затем подсчитывается сумма баллов по шкале «Открытость», в нашем случае  $3 + 3 = 6$ . Это «сырой» балл.

Аналогичным образом находятся «сырые» баллы по всем шкалам. Затем сырые баллы переводятся в стены по таблице

## Перевод «сырых» значений в стены

Шкала	Стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4	6	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

В левом вертикальном столбце цифрами обозначены номера шкал: 1 — открытость, 2 — самоуверенность, 3 — саморуководство и т.д. Для перевода «сырого» балла в стандартное значение необходимо в первом столбце найти нужную шкалу, затем, двигаясь по строке, найти значение «сырого» балла, вверху в соответствующей клетке находим значение стены. В нашем примере «сырые» баллы по шкале «Открытость» находятся в первой строке. Двигаемся до значения 6 и вверх, ему соответствует стен 5. Это и есть конечный результат. Чем выше балл (стен), тем выраженнее исследуемый параметр. Значения, равные 8—10 стенам, можно принять за высокие, 5 — 7 — за средние, 1 — 4 — за низкие. В нашем примере по шкале «Открытость» получено среднее значение.

**Характеристика шкал***Шкала 1: открытость.*

Примеры пунктов, входящих в эту шкалу:

- Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
- Мне случалось совершать поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
- Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
- Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
- Я не способен причинить душевную боль самым любимым и родным мне людям.

Утверждения, вошедшие в данный фактор, формулировались так, чтобы в них содержались некоторые качества (в первую очередь негативные с точки зрения обыденной морали), в определенной степени присущие каждому человеку, но требующие достаточных навыков рефлексии и обладания определенной внутренней честностью для их признания. Ответы на данные пункты определяются преобладанием одной из двух тенденций: либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости, либо комфорта или выраженной мотивации социального одобрения.

*Шкала 2: самоуверенность.*

Примеры пунктов:

- Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
- Я — человек надежный.
- Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
- Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
- Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
- Мое мнение имеет достаточный вес у окружающих. Данный фактор задает отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать.

Высокий балл суждения соответствует самоуверенности, высокому самоотношению, ощущению силы своего Я. Низкий балл суждения связан с неудовлетворенностью своими возможностями, ощущением слабости, сомнением в способности вызывать уважение.

### *Шкала 3: саморуководство.*

Примеры пунктов:

— Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.

— Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.

— Я сам создал себя таким, каков я есть.

— Ко мне относятся так, как я того сам заслужил.

— Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.

— То, что со мной случается, — дело моих собственных рук.

Данный фактор можно интерпретировать как отражающий представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся деятельности и собственной личности субъекта, является он сам. Человек с высоким баллом по шкале отчетливо переживает собственное *Я* как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность, деятельность и общение; считает, что его судьба находится в его собственных руках, испытывает чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Кроме этого, ряд пунктов отражает мнение индивида о способности эффективно управлять и справляться с эмоциями и переживаниями по поводу самого себя. Низкий балл суждения связан с верой субъекта в подвластность его *Я* внешним обстоятельствам, плохой саморегуляцией, размытым локусом *Я*, отсутствием тенденции искать причины поступков, результатов и собственных личностных особенностей в себе самом.

### *Шкала 4: отраженное самоотношение.*

Примеры пунктов:

— Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.

— Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.

— Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

— В моей личности, наверное, есть что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.

— Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.

Как видно из примеров, содержание данного фактора отражает представление субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение, понимание и т. п. или противоположные им чувства.

### *Шкала 5: самооценочность.*

Примеры пунктов:

— Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

— Мое собственное *Я* не представляется мне чем-то достойным глубокого понимания.

— Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.

— Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.

— Мое внутреннее *Я* всегда мне интересно.

Высокий балл фактора отражает ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего *Я* для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего *Я* по внутренним интимным критериям духовности, богатства внутреннего мира, способности вызывать в других глубокие чувства.

Низкий балл шкалы говорит о сомнении в ценности собственной личности, недооценке своего духовного *Я*, отстраненности и безразличия к своему *Я*, потере интереса к своему внутреннему миру.

### *Шкала 6: самопринятие.*

Примеры пунктов:

— Можно сказать, что я себе нравлюсь.

- Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
- Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
- Во мне вполне мирно уживаются и мои достоинства, и мои недостатки.
- Мой внутренний голос мне редко подсказывает то, с чем бы я в конце концов согласился.

В основе фактора лежит чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой ты есть, пусть даже с некоторыми недостатками. Фактор связан с одобрением своих планов и желаний, снисходительным, дружеским отношением к себе.

*Шкала 7: самопривязанность.*

Примеры пунктов:

- Я бы хотел оставаться таким, какой я есть.
- Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
- Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
- Если не мелочиться, то в целом мне себя не в чем упрекнуть.
- Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».

В содержании данных пунктов в первую очередь обращает внимание желание или нежелание изменяться по отношению к наличному состоянию. Данные утверждения, повидимому, отражают некоторую ригидность Я-концепции, консервативную самодостаточность, отрицание возможности и желательности развития собственного # (даже в лучшую сторону).

Общий фон отношения к себе положительный, полностью принимающий, даже с оттенком некоторого самодовольства. Даже переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному образу Я. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа — один из защитных механизмов самосознания. Низкий балл суждений связан с сильным желанием изменений себя и окружения, неудовлетворенностью собой, тягой к соответствию идеальному представлению о себе.

*Шкала 8: внутренняя конфликтность.*

Примеры пунктов:

- Порой мне кажется, что я какой-то странный.
- Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
- Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
- У меня нередко возникает сомнение: таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
- Нередко споры с самим собой заканчиваются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.

— Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.

Хорошо видно, что содержание данных пунктов связано с наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. В них просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающим на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе.

Отрицание данных качеств может говорить о закрытости, поверхностном самодовольстве, отрицании проблем. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного Я.

*Шкала 9: самообвинение :*

Примеры пунктов:

- Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
- Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
- Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
- Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
- Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.

Содержание данного фактора довольно просто интерпретировать. В него вошли пункты, связанные с интрапунитивностью, самообвинением, отрицательными эмоциями в адрес Я.

Индивид, соглашающийся с этими утверждениями, готов поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. В фактор не вошли утверждения, связанные с положительным отношением к себе. Это фактор с низким баллом, имеющий самостоятельное значение в системе самоотношения.

### 6.10. Методика «Диагностика особенностей самоорганизации-39» (ДОС-39)

Опросник позволяет выявить Ваши индивидуальные особенности самоорганизации. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в деятельности людей.

Внимательно прочитайте каждое утверждения и, оценив степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шестибальной шкале:

- 3 – не согласен полностью;
- 2 – не согласен частично;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 2 – согласен частично;
- 3 – согласен полностью.

№	Утверждения	Оценка
1	У меня имеется четкое представление о том, что я хочу получить от жизни	
2	Я пытаюсь мысленно опережать события, прогнозируя возможные последствия своих действий	
3	Я систематически контролирую результаты своей деятельности	
4	Я могу действовать не взирая или даже вопреки своему сиюминутному эмоциональному побуждению	
5	Я стараюсь не участвовать в рискованных мероприятиях	
6	Ставя перед собой цель, я ярко, во всех деталях представляю результат ее осуществления	
7	Если у меня не хватает возможностей для достижения поставленной цели, то я, в первую очередь, направляю свои усилия на создание этих возможностей	
8	Я могу повлиять на свое состояние и деятельность с помощью сознательного изменения своего отношения к ситуации	
9	Стараюсь без особой необходимости ничего в своей жизни не менять	
10	К выбору своих жизненных целей я подхожу осознанно, не жалея на это времени	
11	Ставя перед собой цель, я определяю крайние сроки ее достижения	
12	Я составляю план работы на неделю, используя еженедельник, специальный блокнот и т.п.	
13	Я отслеживаю степень совпадения промежуточных и конечных результатов с ранее запланированными	
14	Я без труда мобилизую собственные силы для преодоления	

	возникающих на пути к поставленной цели препятствий	
15	Я легко переношу изменения правил или условий жизнедеятельности	
16	Поставив перед собой цель, я определяю конкретный способ оценки своего продвижения к ней	
17	Я регулярно анализирую свою деятельность и ее результаты	
18	Я формулирую для себя цели, которых должен достичь в ближайшее время	
19	Я пытаюсь выявить основные факторы, позволившие добиться мне успеха, чтобы использовать их в дальнейшем	
20	Я успешно преодолеваю ситуативные желания, отвлекающие меня от поставленной цели	
21	Я смущаюсь, когда становлюсь «центром внимания»	
22	У меня часто возникают вопросы о смысле того, чем я занимаюсь	
23	В конце дня я анализирую, где и по каким причинам я напрасно потерял время	
24	Я решаю проблемы последовательно, шаг за шагом	
25	Я обладаю таким качеством как настойчивость	
26	Я без особого труда приспосабливаюсь к изменению ситуации	
27	Принимая решение, я стараюсь рассмотреть все возможные варианты	
28	Планируя свою деятельность, я сразу устанавливаю критерии, по которым буду определять степень осуществления плана	
29	Я планирую свою работу на следующий день	
30	Я периодически провожу оценку своей деятельности	
31	Я без особого труда подчиняю свои действия принятым мною решениям	
32	Я легко осваиваюсь в новом коллективе	
33	Ставя перед собой цель, я определяю – имеются ли у меня все необходимые возможности для ее достижения	
34	Я контролирую все свои действия	
35	Неожиданности выбивают меня из «колеи»	
36	Для фиксации поручений, заданий и просьб я использую определенную систему	
37	Ставя перед собой долгосрочную цель, я разбиваю ее на ряд промежуточных	
38	Я ищу причины отклонений достигнутых результатов от ранее запланированных	
39	Препятствия на пути к цели мобилизуют меня, придавая силы	

### Обработка результатов

1. Подсчитайте «сырые» баллы по частным шкалам опросника:

- Шкала «Целеполагание» (14 вопросов): сумма баллов оценки утверждений №№ 1+; 3+; 6+; 7+; 10+; 14+; 16+; 20+; 22+; 25+; 27+; 31+; 34+; 39+.
- Шкала «Анализ ситуации» (14 вопросов): сумма баллов оценки утверждений №№ 2+; 5+; 7+; 11+; 16+; 17+; 18+; 21+; 23+; 28+; 33+; 36+; 37+; 38+.
- Шкала «Планирование» (11 вопрос): сумма баллов оценки утверждений №№ 3+; 12+; 18+; 23+; 24+; 27+; 28+; 29+; 34+; 36+; 37+.

- Шкала «Самоконтроль» (15 вопросов): сумма баллов оценки утверждений №№ 2+; 3+; 13+; 16+; 17+; 18+; 19+; 23+; 28+; 30+; 31+; 33+; 34+; 36+; 38+.
- Шкала «Коррекция» (10 вопросов): сумма баллов оценки утверждений №№ 5–; 9–; 14+; 15+; 21–; 25+; 26+; 27–; 32+; 35–.
- Шкала «Волевые усилия» (10 вопросов): сумма баллов оценки утверждений №№ 4+; 6+; 7+; 8+; 14+; 18+; 20+; 27–; 31+; 39+.

2. С помощью таблицы перевода «сырых» баллов в стены пересчитайте полученные «сырые» баллы по каждой шкале в стандартные баллы (стены).

**Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные баллы (стены)**

Стены	«Сырые» баллы по шкалам опросника ДОС-39					
	Ц/п	АС	Пл	С/к	Кор	ВУ
1	-42 ... -7	-42 ... -16	-33 ... -17	-45 ... -15	-30 ... -10	-30 ... -10
2	-6 ... -2	-15 ... -9	-16 ... -12	-14 ... -8	-9 ... -8	-9 ... -3
3	-1 ... 4	-8 ... -3	-11 ... -8	-7 ... -2	-7 ... -4	-2 ... 0
4	5 ... 10	-2 ... 1	-7 ... -3	-1 ... 3	-3 ... -2	1 ... 3
5	11 ... 15	2 ... 6	-2 ... 4	4 ... 9	-1 ... 2	4 ... 7
6	16 ... 19	7 ... 13	5 ... 9	10 ... 18	3 ... 4	8 ... 10
7	20 ... 24	14 ... 17	10 ... 15	19 ... 23	5 ... 7	11 ... 13
8	25 ... 29	18 ... 23	16 ... 21	24 ... 29	8 ... 9	14 ... 16
9	30 ... 34	24 ... 27	22 ... 25	30 ... 35	10	17 ... 19
10	35 ... 42	28 ... 42	26 ... 33	36 ... 45	11 ... 30	20 ... 30

Стандартный балл по интегральной шкале «Уровень самоорганизации» определяется как среднеарифметическое стенов шести частных шкал, округленное до целого числа.

3. По каждой шкале отметьте полученные стены в соответствующих ячейках профиля самоорганизации и соедините метки соседних шкал прямыми линиями.

Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации-39» содержит интегральную шкалу «Уровень самоорганизации» и шесть частных шкал, характеризующих уровень развития одного личностного компонента самоорганизации (волевые усилия) и пяти функциональных компонентов: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция.

Результаты по шкале «Целеполагание» (Ц/п) отражают уровень развития навыков принятия и удержания цели: чем выше показатели, тем более эффективно реализуется данный функциональный компонент.

Результаты по шкале «Анализ ситуации» (АС) отражают уровень развития навыков выявления и анализа обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели.

Результаты по шкале «Планирование» (Пл) отражают уровень развития навыков планирования человеком собственной деятельности.

Результаты по шкале «Самоконтроль» (С/к) отражают уровень развития навыков контроля и оценки человеком собственных действий, психических процессов и состояний.

Результаты по шкале «Коррекция» (Кор) отражают уровень развития навыков коррекции человеком своих целей, способов и направленности анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом.

Результаты по шкале «Волевые усилия» (ВУ) отражают уровень развития навыков регуляции человеком собственных действий, психических процессов и состояний. Демонстрируют развитость волевых качеств, умение преодолевать возникающие на пути к поставленной цели препятствия. Характеризуют способность субъекта мобилизовывать свои физические и психические силы, концентрировать в заданном направлении активность, что

обеспечивает необходимое побуждение, инициирующее деятельность и поддерживающее ее по ходу реализации плана.

Результаты по шкале «Уровень самоорганизации» (СО), отражают общий уровень развития навыков организации человеком процесса собственной деятельности: чем выше показатели, тем более высоким уровнем самоорганизации обладает данный человек.

### ПРОФИЛЬ САМООРГАНИЗАЦИИ

ШКАЛЫ	УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	СТЕНЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Целеполагание										
Анализ ситуации										
Планирование										
Самоконтроль										
Коррекция										
Волевые усилия										
Уровень самоорганизации										

#### 6.11. Методика «Организованный ли вы человек?»

Выберите в каждом вопросе наиболее подходящий для вас вариант ответа.

1. Имеются ли у вас главные, основные цели в жизни, к достижению которых вы стремитесь?

- а) У меня такие цели есть;
- б) разве нужно иметь какие-то цели? Ведь жизнь так изменчива;
- в) у меня есть главные цели и я подчиняю свою жизнь их достижению;
- г) цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению.

2. Составляете ли вы план работы, дел на неделю, используя для этого еженедельник, специальный блокнот и т. д.?

- а) Да;
- б) нет;
- в) не могу сказать ни "да", ни "нет", так как намечаю главные дела в голове, а план на текущий день - в голове или на листке бумаги;
- г) пробовал составлять план, используя для этого еженедельник, но потом понял, что это ничего не дает.

3. Отчитываете ли вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день?

- а) Отчитываю в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость;
- б) отчитываю, несмотря ни на какие субъективные или объективные причины;
- в) сейчас и так все ругают друг друга, зачем же еще отчитывать самого себя?
- г) придерживаюсь такого принципа: что удалось сделать сегодня - хорошо, а что не удалось - выполню, может быть, в другой раз.

4. Как вы ведете свою записную книжку с номерами телефонов деловых людей, знакомых, родственников, приятелей и т. д.?

- а) Я хозяин (хозяйка) своей записной книжки. Как хочу, так и записываю телефоны, фамилии, имена. Если понадобится чей-то номер телефона, то обязательно найду;
- б) часто меняю записные книжки с записями телефонов, так как нещадно их эксплуатирую. Переписывая телефоны, стараюсь все сделать "по науке", однако при дальнейшем пользовании сбиваюсь на произвольную запись;

в) записи телефонов, фамилий, имен веду "почерком настроения". Считаю важным, чтобы был записан телефон, фамилия, имя, отчество, а на какой странице записано, прямо или криво, это не имеет значения;

г) использую общепринятую систему: в соответствии с алфавитом записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, если нужно, то и дополнительные сведения (адрес, место работы, должность).

5. Вас окружают различные вещи, которыми вы часто пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?

а) Каждая вещь лежит там, где ей хочется;

б) придерживаюсь принципа: каждой вещи – свое место;

в) периодически навожу порядок в расположении вещей, предметов затем кладу их туда, куда придется, чтобы не загружать голову "расположением" спустя какое-то время опять навожу порядок и т. д.;

г) считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации.

6. Можете ли вы по истечении дня сказать, где, сколько и по каким причинам вам пришлось напрасно потерять время?

а) могу сказать о потерянном времени;

б) могу сказать только о месте, где было напрасно потеряно время;

в) если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда бы я считал (считала) его;

г) всегда хорошо представляю, где, сколько и почему было напрасно потеряно время;

д) не только хорошо представляю, где, сколько и почему было потеряно время, но и изыскиваю приемы сокращения потерь в тех же самых местах и ситуациях.

7. Каковы ваши действия, когда на совещании, на собрании начинается "переливание из пустого в порожнее"?

а) Предлагаю обратить внимание на существо вопроса;

б) любое совещание или собрание представляет собой сочетание как "полного", так и "пустого". Когда наступает пустое, то ждешь полного. Когда подходит полоса полного, то немного утомляешься и для разрядки... ждешь пустого. В таком чередовании и проходит совещание или собрание. И ничего тут не поделаешь;

в) погружаюсь в "небытие";

г) начинаю заниматься теми делами, которые взял с собой в расчете на "переливание".

8. Вам предстоит выступить с докладом. Будете ли вы при подготовке уделять внимание не только содержанию доклада, но и его продолжительности?

а) Буду уделять самое серьезное внимание содержанию доклада. Думаю, что продолжительность нужно определять лишь приблизительно. Если доклад будет интересным, то всегда дадут время, чтобы закончить его;

б) уделяю в равной степени внимание содержанию и продолжительности доклада, а также его вариантам в зависимости от времени.

9. Стараетесь ли вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

а) Стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин (упадок сил, настроение и др.);

б) не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени;

в) зачем стремиться, если время все равно не обгонишь;

г) стараюсь и пытаюсь, несмотря ни на что.

10. Какую систему фиксации поручений, заданий и просьб вы используете?

а) Записываю в своем еженедельнике, что выполнить и когда;

б) фиксирую наиболее важные поручения, просьбы, задания в своем еженедельнике. "Мелочи" пытаюсь запомнить. Если забываю о "мелочи", то не считаю это недостатком;

в) стараюсь запомнить поручения, задания и просьбы, так как это тренирует память. Однако, должен (должна) признаться, что память то подводит меня;

г) придерживаюсь принципа "обратной памяти": пусть о поручениях и заданиях помнит тот, кто их дает. Если поручение нужно, то о нем не забудут и вызовут меня для срочного исполнения.

11. Пунктуальны ли вы (идя на деловую встречу, на собрание, совещание, заседание)?

а) Прихожу раньше на 5-7 минут;

б) прихожу вовремя, к началу собрания, совещания или заседания;

в) как правило, опаздываю;

г) всегда опаздываю, хотя пытаюсь прийти раньше или вовремя;

д) если бы было издано научно-популярное пособие "Как не опаздывать", то я, вероятно, научился (научилась) бы не опаздывать.

12. Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

а) Считаю, что своевременность выполнения – это один из важных показателей моего умения работать, своего рода триумф организованности. Однако мне кое-что не всегда удается выполнить вовремя;

б) своевременность выполнения - это зверь, который может "укусить" именно в ту минуту, когда задание выполнено. Лучше немного затянуть время выполнения задания;

в) предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок;

г) своевременно выполнить задание или поручение - это верный шанс получить новое. Исполнительность всегда своеобразно "наказывается".

13. Предположим, вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить данное обещание довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

а) Сообщу человеку об изменившихся обстоятельствах и о невозможности выполнить обещанное;

б) постараюсь сказать человеку, что обстоятельства изменились и выполнить обещание затруднительно. Одновременно скажу, что не нужно терять надежду на обещанное;

в) буду стараться выполнить обещанное. Если выполню - хорошо, не выполню – тоже не беда, так как я довольно редко не сдерживал (не сдерживала) своих обещаний;

г) ничего не буду сообщать человеку. Выполню обещание во что бы то ни стало.

Для подсчета баллов и определения своего результата воспользуйтесь следующим "ключом":

1. "а" - 1, "б" - 0, "в" - 6, "г" - 2;

2. "а" - 6, "б" - 0, "в" - 3, "г" - 0;

3. "а" - 4, "б" - 6, "в" - 0, "г" - 0;

4. "а" - 0, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 6;

5. "а" - 0, "б" - 6, "в" - 0, "г" - 0;

6. "а" - 2, "б" - 1, "в" - 0, "г" - 4, "д" - 6;

7. "а" - 3, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 6;

8. "а" - 2, "б" - 6;

9. "а" - 3, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 6;

10. "а" - 6, "б" - 3, "в" - 1, "г" - 0;

11. "а" - 6, "б" - 6, "в" - 0, "г" - 0, "д" - 0;

12. "а" - 3, "б" - 0, "в" - 6, "г" - 0;

13. "а" - 2, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 6.

**До 63 баллов** - ваш образ жизни, ваше окружение научили вас быть кое в чем организованными. Организованность то проявляется в ваших действиях, то исчезает. Это признак отсутствия четкой системы самоорганизации. Существуют объективные

организационные законы и принципы. Постарайтесь проанализировать свои действия, расходы времени, технику работы. Вы увидите то, о чем и не подозреваете в настоящее время.

**От 43 до 71 балла** - вы считаете организацию неотъемлемой частью работы. Это дает вам несомненное преимущество перед теми людьми, которые призывают организацию "под ружье" в случае крайней необходимости. Вам следует присмотреться внимательнее к самоорганизации, улучшить ее.

**От 72 до 78 баллов** - вы - организованный человек. Единственное что можно вам посоветовать - не останавливайтесь на достигнутом уровне, развивайте и дальше самоорганизацию. Пусть вам не кажется, что вы достигли предела. Организация, в отличие от природы, дает наибольший эффект тому, кто считает ее ресурсы неисчерпаемыми.

Если человек, относясь к себе в целом положительно, допускает в сознание представление о своем несовершенстве, о недостатках, проявляющихся в конкретных действиях, то он становится на путь их преодоления. Он может изменить свои поступки, а новые поступки преобразуют его сознание и тем самым всю его последующую жизнь. Если же информация о несоответствии желаемого поведения, поддерживающего самоуважение, и реальных поступков в сознание не допускается, то сигналы конфликта включают механизмы психологической защиты и конфликт не преодолевается, то есть человек не может встать на путь самоусовершенствования. Только переводя неосознаваемые импульсы в сознание, можно достигнуть контроля над ними, приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах.

## 6.12. Методика оценки самодетерминации

**Инструкция.** Прочитайте каждую пару утверждений и подумайте, какое из них лучше соответствует вам в данный период вашей жизни. Укажите, в какой степени вы предпочитаете то или иное утверждение, пользуясь 5-балльной шкалой:

А	1	2	3	4	5	Б
	Верно только А	Верно скорее А	Оба утверждения отчасти верны	Верно скорее Б	Верно только Б	

Тест самодетерминации разработан как адаптация шкалы самодетерминации К. Шелдона, исправленная и существенно дополненная по результатам апробации на русскоязычных выборках.

Самодетерминация в психологии понимается как способность индивида определять ход собственной жизни, принимая и воплощая в жизнь решения с опорой на собственные ценности, а не на требования окружающих, факторы ситуации и пр.

Тест самодетерминации измеряет субъективное переживание индивидом того, насколько он сам определяет ход собственной жизни и насколько его жизнь соответствует его желаниям. Тест включает в себя две шкалы: шкалу автономии и шкалу самовыражения.

1. Обычно я свободно делаю то, что я хочу	1 2 3 4 5	Я часто занимаюсь делами, которые выбрал не я.
2. Я часто чувствую, что то, чем я занимаюсь, не вполне соответствует мне.	1 2 3 4 5	Обычно я чувствую, что то, чем я занимаюсь, вполне соответствует мне.
3. Я всегда чувствую, что у меня есть выбор в том, что я делаю.	1 2 3 4 5	Я часто чувствую, что у меня нет выбора в том, что я делаю.
4. Мои чувства и переживания	1 2 3 4 5	У меня всегда есть ощущение,

часто кажутся мне как будто бы чужими.		что мои чувства и переживания – мои собственные.
5. Я всегда сам принимаю решение делать то, что я должен, и чувствую, что это решение – моё собственное.	1 2 3 4 5	Я часто делаю то, что должен, но не чувствую, что это мой собственный выбор.
6. Я чувствую, что лишь изредка проявляю себя по-настоящему.	1 2 3 4 5	Я чувствую, что действительно проявляю себя в том, что я делаю.
7. Чаще всего Я делаю то, что мне интересно делать.	1 2 3 4 5	Чаще всего я делаю то, что я обязан делать.
8. Когда я заканчиваю какое-либо дело, у меня иногда возникает чувство, как будто оно сделано не мной.	1 2 3 4 5	Когда я довожу до конца какое-либо дело, я всегда чувствую, что оно сделано мной.
9. Я всегда чувствую, что делаю то, что я выбираю сам.	1 2 3 4 5	Я часто делаю не то, что я сам хотел бы выбрать.
10. Иногда моё лицо в зеркале кажется мне как будто бы чужим.	1 2 3 4 5	Моё лицо в зеркале всегда кажется мне моим собственным.
11. Я чувствую, что то, чем я занимаюсь по жизни, действительно ценно для меня.	1 2 3 4 5	Я часто чувствую, что то, чем я занимаюсь, не имеет для меня никакой ценности.
12. Мой стиль одежды и поведения часто не соответствует тому, как я себя ощущаю.	1 2 3 4 5	Обычно мой стиль одежды и поведения вполне соответствует тому, как я себя ощущаю.
13. Чаще всего я делаю то, чего хочу я сам.	1 2 3 4 5	Чаще всего я делаю то, чего от меня хотят другие люди.
14. В моей жизни нет людей, в общении с которыми я могу быть самим собой.	1 2 3 4 5	В моей жизни есть люди, в общении с которыми я могу быть самим собой.
15. Когда я чувствую, что у меня нет выбора, я беспокоюсь.	1 2 3 4 5	Когда я чувствую, что у меня нет выбора, я испытываю облегчение.
16. Иногда моё тело кажется мне как будто бы чужим.	1 2 3 4 5	Я всегда ощущаю своё тело как мою собственную часть.
17. Если я занимаюсь тем, что мне не нравится, я всё равно чувствую, что это выбрал я сам.	1 2 3 4 5	Мне часто не нравится то, чем мне приходится заниматься, но у меня нет выбора.
18. Я чувствую, что чаще всего общаюсь не с теми людьми, с кем я на самом деле хотел бы общаться.	1 2 3 4 5	Я чувствую, что чаще всего я общаюсь с теми людьми, с кем я действительно хочу общаться.
19. Чаще всего я действую в соответствии со своими собственными решениями.	1 2 3 4 5	Чаще всего я действую в соответствии с тем, что от меня требуется.
20. Я часто чувствую, что живу как будто бы чужой жизнью.	1 2 3 4 5	Как правило, я чувствую, что жизнь, которой я живу – действительно моя.

**Ключи и интерпретация результатов.** Для получения суммарного балла по шкале автономии следует перевести путем замены обведенные цифры по пунктам: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 17, 19 из восходящей шкалы 1 2 3 4 5 в нисходящую 5 4 3 2 1 и сложить их. Среднее: 33.5, стандартное отклонение: 6.25.

Шкала автономии измеряет степень воспринимаемого выбора, или степень уверенности человека в том, что у него есть в жизни возможность выбора и что он сам делает этот выбор, определяя ход собственной жизни. Люди с высокими баллами (от 39 до 45) ощущают жизнь как подвластную их собственному контролю, ощущают, что они сами способны выбирать направление собственной жизни и принимать решения, определяющие её ход; таким образом, они принимают на себя ответственность за ход собственной жизни. Люди с низкими баллами (от 9 до 26), напротив, ощущают, что их жизнь определяется не столько их собственными желаниями и усилиями, сколько внешними факторами; они переживают отсутствие выбора. Это переживание может отражать действительную ситуацию (когда обстоятельства вынуждают человека действовать так, как он не хотел бы), а может быть скрытой формой снятия с себя ответственности за собственную жизнь. Средние баллы (от 27 до 38) свидетельствуют о среднем уровне переживания выбора.

Для получения суммарного балла по шкале **самовыражения** следует сложить обведённые цифры по чётным пунктам методики: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20. Среднее: 37.8, стандартное отклонение: 7.00.

Шкала самовыражения измеряет, в какой мере человек переживает собственную жизнь как соответствующую его собственным желаниям, потребностям и ценностям.

**Низкие баллы (от 10 до 30)** свидетельствуют о неудовлетворённости жизнью, ощущении, что жизнь проживается не так, как хотелось бы. Это связано с переживанием самоотчуждения, когда человек стремится дистанцироваться от собственных чувств и поступков.

**Средние баллы (от 31 до 44)** свидетельствуют об умеренном переживании самовыражения.

**Высокие баллы (от 45 до 50)** свидетельствуют о переживании самовыражения, когда человек чувствует, что его жизнь действительно соответствует ему. Это соответствие связано с переживанием самостождественности, когда человек принимает свои чувства и действия как свои собственные, не стремясь дистанцироваться от них.

### 6.13. Методика - шкала самооффективности

Особенности процедуры: полученные результаты тестирования полезно соотнести с показателями других методик, в частности тестов, направленных на изучение уверенности в себе, самооценки. Следует попытаться найти взаимосвязь между результатами различных тестов, обратив внимание на то, какие качества и черты человека могут дополняться или компенсироваться другими.

Нужно учитывать, что данная методика не защищена от так называемых социально желательных ответов, поэтому в процессе профотбора желательно использовать также проективные методики, которые не дают возможности претенденту «приукрасить» результаты.

**Инструкция:** «Оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте любой знак в графе с условными обозначениями:

- 1 – абсолютно неверно;
- 2 – едва ли это верно;
- 3 – скорее всего верно;
- 4 – совершенно верно».

#### Бланк методики

1. Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы
2. Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести

5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения
9. Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем

#### **Обработка результатов:**

- «абсолютно неверно» – 1 балл;
- «едва ли это верно» – 2 балла;
- «скорее всего, верно» – 3 балла;
- «совершенно верно» – 4 балла.

Количество баллов складывается. Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооценке; 27-35 – показатели средней самооценки, более 35 – высокие

#### **6.14. Методика оценки уровня субъективного контроля (УСК - уровень субъективного контроля - форма А, ДЖ. РОТТЕРА, адаптирован Е.Ф. Бажиным, С.А. Голыкиной, А.М. Эткингом)**

**Инструкция:** вам предлагается ряд утверждений. Последовательно прочитайте их и выразите свое отношение к каждому пункту, используя семибальную шкалу от -3 («полностью не согласен») до +3 («полностью согласен»). Баллы занесите в бланк ответов.

##### **Вопросы:**

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, 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. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние 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 оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе, в институте часто зависят от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что 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. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
15. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
17. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
18. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
19. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
22. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
23. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
24. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
25. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
26. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
27. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
28. То, что со мною случается, - это дело моих собственных рук.
29. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
31. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
32. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
33. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
34. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
35. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
36. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
37. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
38. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
39. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
40. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
41. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
42. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

43. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

### Обработка результатов

Этап 1.

Таблица 1 для подсчета «сырых» баллов по 7 шкалам. Подсчитайте сумму Ваших баллов по каждой из семи шкал, при этом вопросы, указанные в столбце «+», берутся со знаком Вашего балла, а вопросы, указанные в столбце «-», изменяют знак Вашего балла на обратный.

Этап 2.

Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки). Стены представлены в 10-ти балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Этап 3. Построение «профиля УСК» по семи шкалам. Отложите свои семь результатов (стен) на семи десятибалльных шкалах и отметьте так же норму, соответствующую 5,5 стенов.

1. Ио \_\_1\_\_\_\_\_ 5,5\_\_\_\_\_ 10\_\_
2. Ид \_\_1\_\_\_\_\_ 5,5\_\_\_\_\_ 10\_\_
3. Ин \_\_1\_\_\_\_\_ 5,5\_\_\_\_\_ 10\_\_
4. Ип \_\_1\_\_\_\_\_ 5,5\_\_\_\_\_ 10\_\_
5. Ис \_\_1\_\_\_\_\_ 5,5\_\_\_\_\_ 10\_\_
6. Им \_\_1\_\_\_\_\_ 5,5\_\_\_\_\_ 10\_\_
7. Из \_\_1\_\_\_\_\_ 5,5\_\_\_\_\_ 10\_\_

Таблица для перевода «сырых» баллов в стены

Ио			Ид			Ин			Ип		
от	до	=	от	до	=	от	до	=	от	до	=
-132	-13	1	-36	-10	1	-36	-7	1	-30	-11	1
-13	-2	2	-10	-6	2	-7	-3	2	-11	-7	2
-2	10	3	-6	-2	3	-3	1	3	-7	-4	3
10	22	4	-2	2	4	1	5	4	-4	0	4
22	33	5	2	6	5	5	8	5	0	4	5
33	45	6	6	10	6	8	12	6	4	7	6
45	57	7	10	15	7	12	16	7	7	11	7
57	69	8	15	19	8	16	20	8	11	14	8
69	80	9	19	23	9	20	24	9	14	18	9
80	132	10	23	36	10	24	36	10	18	30	10
Ис			Им			Из					
от	до	=	от	до	=	от	до	=			
-30	-4	1	-12	-6	1	-12	-3	1			
-4	0	2	-6	-4	2	-3	-1	2			
0	4	3	-4	-2	3	-1	1	3			
4	8	4	-2	0	4	1	3	4			
8	12	5	0	2	5	3	4	5			
12	16	6	2	5	6	4	5	6			
16	20	7	5	7	7	5	7	7			
20	24	8	7	9	8	7	9	8			
24	28	9	9	11	9	9	11	9			
28	30	10	11	12	10	11	12	10			

**Анализ результатов.** Проанализируйте количественно и качественно ваши показатели УСК по семи шкалам, сравнивая свои результаты (полученный «профиль») с нормой. Отклонение вправо (более 5,5 стенов) свидетельствует об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы (менее 5,5 стенов) свидетельствует об экстернальном типе УСК.

**1. Шкала общей интернальности (Ио).** 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 свою 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 к значимым для них событиям их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей.

**2. Шкала интернальности в области достижений (Ид).** Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом добиваться своего в будущем. Низкие показатели по шкале Ид свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи и достижения обстоятельствам — везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

**3. Шкала интернальности в области неудач (Ин).** Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели Ин свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

**4. Шкала интернальности в области семейных отношений (Ис).** Высокие показатели Ис означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

**5. Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).** Высокий Ип 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 Ип указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам — руководству, товарищам по работе, везению — невезению.

**6. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).** Высокие показатели. Показатели Из свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низкими показателями Из считает болезнь результатом случая и надеется, что выздоровление придет в результате действий других, прежде всего врачей.

Валидность шкал УСК демонстрируется их связями с другими характеристиками личности, измеренными при помощи личностного опросника Кэттелла. Человек с низким субъективным контролем (склонный считать свои успехи и неудачи следствием обстоятельств) эмоционально неустойчив (фактор -С), склонен «к неформальному поведению (фактор -G), малообщителен (фактор + Q<sub>1</sub>), у него плохой самоконтроль (фактор -Q<sup>2</sup>) и высокая напряженность (фактор + Q<sub>2</sub>). Человек с высоким показателем субъективного контроля обладает эмоциональной стабильностью (фактор + С), упорством, решительностью (+ G), общительностью (фактор -Су, высоким самоконтролем (фактор + Q<sub>1</sub>) и сдержанностью (фактор -Q<sup>2</sup>).

Интеллект (фактор В) и многие факторы, связанные с экстраверсией-интраверсией, не коррелируют ни с Ио, ни с ситуативными характеристиками субъективного контроля.

Субъективный контроль над позитивными событиями (достижения, успехи) в большей степени коррелирует с силой Эго (фактор + С), самоконтроля (фактор -Q.), социальной экстраверсией (факторы + А; -Су, чем субъективный контроль над негативными событиями (неприятности, неудачи). С другой стороны, люди, не ощущающие ответственности за неудачи, чаще оказываются более практичными (фактор -М), чем люди с сильным контролем в этой области, что нехарактерно для субъективного контроля над позитивными событиями.

#### **6.15. Методика «Стиль саморегуляции поведения-98» (Опросник Моросановой В.И. - ССП-98)**

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности). В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

**Инструкция.** Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов (см. ниже – бланк для ответов). Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1 – 2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своём, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

**Обработка и интерпретация результатов.** Каждый ответ, который совпал с ключем оценивается в 1 балл. Каждый профиль делится на три уровня развития: низкий – от 0 баллов до 3; средний – от 4 баллов до 6; высокий – от 7 баллов и более.

Шкала планирования (Пл). **Да:** 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36. **Нет:** 15, 42,.

Шкала моделирования (М). **Да:** 11, 37. **Нет:** 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41.

Шкала программирования (Пр). **Да:** 12, 20, 25, 29, 38, 43. **Нет:** 5, 9, 32.

Шкала оценки результатов (ОР). **Да:** 30, 44. **Нет:** 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39.

Шкала гибкости (Г). **Да:** 2, 11, 25, 35, 36, 45. **Нет:** 16, 18, 23.

Шкала самостоятельности (С). **Да:** 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46. **Нет:** 34.

**Интерпретация шкал.** *Шкала «Планирование» (Пл)* характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом-случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, мало реалистично. Такие, испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

*Шкала «Моделирование» (М)* позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

*Шкала «Программирование» (Пр)* диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

*Шкала «Оценивание результатов» (ОР)* характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

**Шкала «Гибкость» (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроит программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляции позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости, в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала «Самостоятельность» (С)** характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно.

При высокой мотивации достижения они способны, формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, психологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности. Более высоким показателям по каждой шкале соответствует более яркое проявление измеряемого признака.

### Бланк для ответов

№	Верно	Пожалуй верно	Пожалуй неверно	Невер но	№	Верно	Пожалуй верно	Пожалуй неверно	Невер но
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

### 6.16. Опросник «Саморегуляция» (А.К. Осницкого)

Система саморегуляции у учащихся не всегда может быть оценена как полная, достаточная, соответствующая требованиям той деятельности, которую они осуществляют. Поэтому анализ представлений учащегося о своей саморегуляции и сопоставление самооценок учащихся и оценок педагогов полезны для установления подготовленности учащегося к деятельности. Самооценка учащегося играет еще и прогностическую роль. В соответствии с ней он может программировать свои действия, усилия.

Опросник рассчитан на решение ряда задач:

1. Определение сформированности и обеспеченности отдельных звеньев регуляции;
2. Определение целостных функциональных свойств саморегуляции (обеспеченность регуляции в целом, упорядоченность, устойчивость, детализация, привычность, практичность, субъектная детализированность);
3. Определение динамических свойств саморегуляции (уверенность, инициативность, осторожность, пластичность, практическая реализуемость в противовес лишь мысленным намерениям);
4. Определение личностно-стилевых качеств регуляции (критичность, автономность, ответственность, воспитуемость).

**Инструкция по применению:** Внимательно прочитывая все оцениваемые свойства саморегуляции (за исключением пункта «15») выберете одну из четырех возможных оценок

– «Да», «Пожалуй, да», «Нет», «Пожалуй, нет», соответствующих уровню сформированности саморегуляции у конкретного учащегося. В итоге Вы получите перечень оценок свойств регуляции учащегося, которые, к тому же, можно сопоставить с результатами самооценки (в этом случае учащийся заполняет опросник сам). Объектом педагогической работы будут те свойства саморегуляции, по которым совпадают отрицательные оценки педагогов и ученика, а также все случаи расхождения оценок и самооценок.

### **1. Целеполагание.**

- Способен на дело приниматься без напоминаний.
- Планирует, организует свои дела и работу.
- Умеет выполнить полученное задание.
- Нужно напоминать о том, что необходимо закончить дело.
- Не планирует, Мало организует свои дела и работу.
- Не выполняет заданий оттого, что отвлекается.

### **2. Моделирование условий.**

- Хорошо анализирует условия.
- Учитывает возможные трудности.
- Умеет отделять главное от второстепенного.
- Условия анализирует плохо.
- Не учитывает возможных трудностей.
- Не умеет отделять главного от второстепенного.

### **3. Программирование действий.**

- Чаще всего избирает верный путь решения задачи.
- Правильно планирует свои занятия и работу.
- Пытается решить задачи разными способами.
- Пути решения выбирает не лучшие.
- Не умеет планировать работу и занятия.
- Не пытается решать задачи разными способами.

### **4. Оценивание результатов.**

- Сам справляется с возникающими трудностями.
- Редко ошибается, умеет оценить правильность действий.
- Быстро обнаруживает свои ошибки.
- Не может справиться с трудностями без помощи других.
- Часто допускает ошибки в работе, часто их повторяет.
- С трудом находит ошибки в своей работе.

### **5. Коррекция результатов и способа действий.**

- Быстро находит новый способ решения.
- Быстро исправляет ошибки.
- Не повторяет ранее сделанных ошибок.
- С трудом находит новые способы решения.
- С большим трудом и долго исправляет ошибки.
- Повторяет одни и те же ошибки.

### **6. Обеспеченность регуляции в целом.**

- Продумывает свои дела и поступки.
- Хорошо справляется и с трудными заданиями.
- Справляется с заданиями без посторонней помощи.

- Часто поступает необдуманно, импульсивно.
- С трудными заданиями справляется плохо.
- Не справляется с заданием без напоминаний и помощи.

#### **7. Упорядоченность деятельности.**

- Любит порядок.
- Заранее знает, что будет делать.
- Аккуратен и последователен.
- Не любит порядок,
- Часто не знает заранее, что ему предстоит делать.
- Непоследователен и неаккуратен.

#### **8. Детализация регуляции действий.**

- Продумывает все до мелочей.
- Ошибается чаще всего из-за того, что смысл задания в целом не понят, хотя все детали продуманы.
- Старателен, хотя часто не выполняет заданий.
- Ограничивается лишь общими сведениями, общим впечатлением.
- Ошибается чаще из-за того, что не продуманы мелочи, детали.
- Не очень старателен, но задания выполняет.

#### **9. Осторожность в действиях.**

- Долго готовится, прежде чем приступить к делу.
- Избегает риска.
- Сначала обдумывает, потом делает.
- Приступает к делу без подготовки.
- Часто рискует, ищет приключений.
- Сначала сделает, потом думает.

#### **10. Уверенность в действиях.**

- Решения принимает без колебаний.
- Уверенный в себе.
- Действует решительно, настойчиво.
- Решения принимает после раздумий и колебаний.
- Часто сомневается в своих силах.
- Нерешителен, небольшие помехи уже останавливают его.

#### **11. Инициативность в действиях.**

- Предприимчивый, решительный.
- Активный.
- Ведущий.
- Нерешительный.
- Вялый, безучастный.
- Ведомый.

#### **12. Практическая реализуемость намерений.**

- Реализует почти все, что планирует.
- Начатое дело доводит до конца.
- Предпочитает действовать, а не обсуждать.
- Задумывает много, а делает мало.
- Редко, когда начатое дело доводит до конца.

- Предпочитает обсуждать, а не действовать.

### **13. Осознанность действий.**

- Обдумывает свои дела и поступки.
- Анализирует свои ошибки и неудачи.
- Планирует дела, рассчитывает свои силы.
- Действует без раздумий, «с ходу».
- Не анализирует ошибок.
- Не планирует почти ничего, не рассчитывает своих сил.

### **14. Критичность в делах и поступках.**

- Прислушивается к замечаниям.
- Редко повторяет одну и ту же ошибку.
- Знает о своих недостатках.
- Не прислушивается к замечаниям.
- Часто повторяет одну и ту же ошибку.
- Не хочет знать и исправлять свои недостатки.

### **15. Ориентированность на оценочный балл.**

- На что согласен, когда нужно спешить по своим делам. «5», «4», «3», «2».
- На что претендует в своих самооценках.

### **16. Ответственность в делах и поступках.**

- Всегда проверяет правильность работы.
- Старается довести дело до конца.
- Старается добиться лучших результатов.
- Не проверяет правильность результатов своих действий.
- Часто бросает работу, не доделав ее.
- Результат не важен, лишь бы скорее закончить работу.

### **17. Автономность или зависимость в действиях.**

- Действует самостоятельно, мало советуясь с другими.
- Предпочитает справляться с трудностями сам.
- Может принять независимое от других решение.
- О его трудностях и делах знают почти все. Всегда надеется на друзей, на их помощь. Действует по принципу: как все, так и я.

### **18. Гибкость, пластичность в действиях.**

- Любит перемену в занятиях.
- Легко переключается с одной работы на другую
- Хорошо ориентируется в новых условиях.
- Любит однообразные занятия.
- С трудом переключается с одной работы на другую.
- Плохо ориентируется в новых условиях.

### **19. Вовлечение полезных привычек в регуляцию действия.**

- Аккуратен.
- Внимателен.
- Усидчив.
- Неаккуратен.
- Невнимателен.

- Неусидчив.

## 20. Практичность, устойчивость в регуляции действий.

- С неудачами и ошибками обычно справляется.
- Неудачи активизируют его.
- Старается разобраться в причинах неудач.
- Ошибку может исправить, если его успокоить.
- Неудачи быстро сбивают с толку.
- Равнодушен к причинам неудач.

## 21. Оптимальность (адекватность) регуляции усилий.

- Умеет мобилизовать усилия.
- Взвешивает все «за» и «против».
- Старается придерживаться правил.
- С трудом мобилизуется на выполнение заданий.
- Поступает необдуманно, импульсивно.
- Не придерживается правил.

## 22. Податливость воспитательным воздействиям.

- Всегда считается с мнением других.
- Его не трудно убедить в чем-то.
- Прислушивается к замечаниям.
- Не считается с мнением окружающих.
- Его трудно убедить в чем либо.
- Не прислушивается к замечаниям.

### 6.17. Опросник «автономности-зависимости» для юношеского возраста и взрослых (Г.С. Прыгина)

Инструкция. Если Вы согласны с утверждением, то поставьте знак «+» в графе «Да» или «Пожалуй, да»; если же не согласны, то поставьте знак «+» в графе «Нет» или «Пожалуй, нет», в зависимости от того, какой ответ больше Вам подходит.

№	Содержание утверждения	Да	Пожалуй, да	Пожалуй, нет	Нет
1	Окружающие люди считают меня уверенным в себе человеком				
2	Я обязательно возвращаюсь к начатому делу даже тогда, когда меня никто не контролирует				
3	Мои планы никогда не расходятся с моими возможностями				
4	При выполнении любой работы я привык оценивать не только ее конечный результат, но и те результаты, которые получаются в процессе работы				
5	Даже при выполнении ответственной работы мне не нужен контроль со стороны				
6	Я с одинаковым старанием выполняю как неинтересную, так и интересную для меня работу				

7	Для успешного выполнения ответственной работы необходимо, чтобы меня контролировали				
8	Обычно мой рабочий день проходит бессистемно (не по заранее заготовленному плану)				
9	При возможности выбора, я предпочитаю делать работу менее ответственную, но и менее интересную				
10	После того, как я завершил какую-нибудь работу, я привык обязательно проверить, правильно ли я ее сделал				
11	Сомнения в успехе часто заставляют меня отказаться от намеченного дела				
12	Перед началом работы я привык анализировать условия, в которых мне необходимо будет работать				
13	Мне часто не хватает упорства для достижения поставленной цели				
14	Я склонен отказываться от задуманного, если другим кажется, что я начал не так				
15	Как правило, любые решения я принимаю, советуясь с кем-нибудь				
16	Мне часто бывает трудно заставить себя сосредоточиться на какой-нибудь задаче или работе				
17	Когда я поглощен какой-нибудь работой, мне трудно бывает переключиться на выполнение другой работы				
18	Я склонен отказываться от работы, которая «не клеится» (не идет)				

При обработке заполненных бланков, ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются в ответ «да»; ответы «нет» и «пожалуй, нет» объединяются в ответ «нет».

**Ключ к опроснику:**

«Да»: 1, 2, 3, 5. «Нет»: 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.

За каждое совпадение ответа с ключем испытуемый получает 1 балл. Испытуемые, набравшие:

— от 12 баллов и более, относятся к группе «автономных»; — от 8 баллов и менее, относятся к группе «зависимых»; — от 11 до 9 баллов, относятся к группе «смешанных».

**6.18. Методика оценки самоактуализации (САТ)**

Методика предназначена для обследования взрослых (старше 15-17 лет), психически здоровых людей (имеется в виду отсутствие выраженной психопатологии). Специфика изучаемого феномена (самоактуализации) и характер самого теста, сложность составляющих его суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием. Методика может быть использована как для индивидуального, так и для группового обследования, она применяется в брошюрном, либо в компьютеризированном вариантах. В случае необходимости респондент может работать с тестом и в отсутствии экспериментатора. Пункты теста,

оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае, если количество таких пунктов превысит 10% от их общего числа (13 и более), результаты исследования считаются недействительными.

**Инструкция** к методике не ограничивает времени ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30-35 минут. Для работы с брошюрным вариантом теста следует использовать регистрационный лист и профильный бланк. При обработке результатов тестирования подсчет «сырых» баллов, полученных испытуемым, осуществляется с помощью ключей к методике. Для удобства обработки данных рекомендуется изготовить накладные ключи-шаблоны для всех шкал. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале. Эти значения наносятся на профильный бланк, после чего строится тестовый профиль обследуемого и определяются его данные в стандартных Т-баллах, которые позволяют легко и удобно соотносить результаты разных обследованных лиц, интерпретировать их.

При использовании САТ в качестве исследовательской методики можно пользоваться и одними «сырыми» баллами, Т-баллы необходимы лишь для применения теста как инструмента индивидуальной диагностики.

**Интерпретация результатов:** Обследования производится в соответствии с приведенным выше описанием шкал САТ. В зависимости от целей использования тест может быть интерпретирован полностью или частично. Если тестирование преследует чисто исследовательские цели, например, выявление связи степени самоактуализации с эффективностью различных форм и методов обучения, то в некоторых случаях можно ограничиться лишь анализом результатов по двум базовым шкалам. Такой же выборочный анализ (с привлечением отдельных дополнительных шкал в зависимости от целей и задач конкретной работы) может быть достаточным и, например, при контроле изменений, наступивших в результате занятий социально-психологическим тренингом или групповой терапии.

При проведении индивидуальных обследований, например, при психологическом отборе или оценке персонала организации (например, педагогического коллектива учебного заведения), а также при индивидуальной психокоррекционной и консультационной работе более целесообразно использовать результаты тестирования в целом. При этом следует помнить о блоках, которые образуют дополнительные шкалы, и анализировать соответствующие пары шкал совместно, а также соотносить результаты по САТ со всеми иными имеющимися в наличии данными об испытуемом (результаты беседы, наблюдения, других использованных тестов и т.д.).

В некоторых случаях представляется полезным и совместное обсуждение данных тестирования с клиентом. Как показала практика работы с тестом, иногда сам факт его заполнения вызывает у испытуемого своеобразный психотерапевтический эффект. Суждения теста, затрагивая глубинные, бытийные процессы человеческого существования, заставляют обследованного задуматься над вопросами, о которых он никогда ранее не размышлял: о природе человека, своем месте в мире, мировоззрении, проблемах взаимодействия с окружающими и др.

Таким образом, само заполнение методики формирует у него потребность обсудить возникшие вопросы с психологом, положительную установку на дальнейшую консультационную работу. В этом случае психотерапию с обследованным целесообразно начинать с обсуждения проблем, актуализировавшихся у него в ходе работы с тестом и после ее завершения.

**Инструкция к тесту:** «Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами "а" и "б". Внимательно прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения. (Поставьте крестик в квадрате под соответствующей буквой)».

### *Текст опросника*

1.
  - а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
  - б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2.
  - а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
  - б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3.
  - а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
  - б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4.
  - а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
  - б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5.
  - а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
  - б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6.
  - а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.
  - б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7.
  - а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.
  - б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8.
  - а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.
  - б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9.
  - а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.
  - б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10.
  - а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.
  - б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.
11.
  - а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.
  - б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12.
  - а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.
  - б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13.
  - а. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.
  - б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.

- 14.
- а. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
  - б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
- 15.
- а. Я всячески стараюсь избегать огорчений.
  - б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
- 16.
- а. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
  - б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
- 17.
- а. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.
  - б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
- 18.
- а. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.
  - б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
- 19.
- а. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.
  - б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
- 20.
- а. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.
  - б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
- 21.
- а. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.
  - б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
- 22.
- а. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
  - б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
- 23.
- а. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
  - б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
- 24.
- а. Главное в нашей жизни – это создавать что-то новое.
  - б. Главное в нашей жизни – приносить людям пользу.
- 25.
- а. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин – традиционно женские.

- б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
- 26.
- а. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.
  - б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.
- 27.
- а. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.
  - б. Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
- 28.
- а. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.
  - б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
- 29.
- а. Я уверен в себе.
  - б. Я не уверен в себе.
- 30.
- а. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.
  - б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
- 31.
- а. Я никогда не сплетничаю.
  - б. Иногда мне нравится сплетничать.
- 32.
- а. Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
  - б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
- 33.
- а. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.
  - б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
- 34.
- а. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.
  - б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
- 35.
- а. Меня редко беспокоит чувство вины.
  - б. Меня часто беспокоит чувство вины.
- 36.
- а. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
  - б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
- 37.
- а. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.
  - б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.

- 38.
- а. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
  - б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
- 39.
- а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.
  - б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
- 40.
- а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
  - б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
- 41.
- а. Я предпочитаю оставлять приятное «на потом».
  - б. Я не оставляю приятное «на потом».
- 42.
- а. Я часто принимаю спонтанные решения.
  - б. Я редко принимаю спонтанные решения.
- 43.
- а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.
  - б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
- 44.
- а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.
  - б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
- 45.
- а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.
  - б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
- 46.
- а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.
  - б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
- 47.
- а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
  - б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
- 48.
- а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.
  - б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
- 49.
- а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.
  - б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
- 50.
- а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
  - б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
- 51.
- а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.
  - б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.

- 52.
- а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
  - б. Достижение счастья – это главная цель человеческих отношений.
- 53.
- а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
  - б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
- 54.
- а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.
  - б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
- 55.
- а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
  - б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
- 56.
- а. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
  - б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
- 57.
- а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.
  - б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
- 58.
- а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.
  - б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
- 59.
- а. Я очень увлечен своей работой.
  - б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
- 60.
- а. Я недоволен своим прошлым.
  - б. Я доволен своим прошлым.
- 61.
- а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
  - б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
- 62.
- а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
  - б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
- 63.
- а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.
  - б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
- 64.
- а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
  - б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
- 65.
- а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

- б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
- 66.
- а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.
  - б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
- 67.
- а. Иногда я боюсь быть самим собой.
  - б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
- 68.
- а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.
  - б. Лишь немногое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
- 69.
- а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.
  - б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
- 70.
- а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
  - б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
- 71.
- а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.
  - б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
- 72.
- а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.
  - б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
- 73.
- а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.
  - б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
- 74.
- а. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».
  - б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
- 75.
- а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.
  - б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
- 76.
- а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.
  - б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
- 77.
- а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
  - б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
- 78.
- а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.
  - б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
- 79.
- а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
  - б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.

- 80.
- а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
  - б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
- 81.
- а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
  - б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
- 82.
- а. Довольно часто мне бывает скучно.
  - б. Мне никогда не бывает скучно.
- 83.
- а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
  - б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
- 84.
- а. Я легко принимаю рискованные решения.
  - б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
- 85.
- а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.
  - б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
- 86.
- а. Я готов примириться со своими ошибками.
  - б. Мне трудно примириться со своими ошибками.
- 87.
- а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
  - б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
- 88.
- а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
  - б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
- 89.
- а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
  - б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
- 90.
- а. Я думаю, что большинству людей можно доверять.
  - б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
- 91.
- а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.
  - б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
- 92.
- а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.
  - б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
- 93.
- а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
  - б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
- 94.
- а. Людям от природы свойственно понимать друг Друга.
  - б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
- 95.
- а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.

- б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
- 96.
- а. Меня любят потому, что я сам способен любить.
  - б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
- 97.
- а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
  - б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
- 98.
- а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.
  - б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
- 99.
- а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.
  - б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
- 100.
- а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
  - б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
- 101.
- а. Я считаю, что способность к творчеству – природное свойство человека.
  - б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
- 102.
- а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
  - б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
- 103.
- а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
  - б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
- 104.
- а. Мне легко смириться со своими слабостями.
  - б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
- 105.
- а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
  - б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
- 106.
- а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
  - б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
- 107.
- а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.
  - б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
- 108.
- а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
  - б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
- 109.
- а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.
  - б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.

110.

- а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
- б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

111.

- а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
- б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.

112.

- а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.
- б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.

113.

- а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.
- б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.

114.

- а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
- б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.

115.

- а. Люди часто раздражают меня.
- б. Люди редко раздражают меня.

116.

- а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
- б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.

117.

- а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.
- б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.

118.

- а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.
- б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.

119.

- а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.
- б. Я никогда не стыжусь своих чувств.

120.

- а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.
- б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.

121.

- а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.
- б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.

122.

- а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
- б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.

123.

- а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
- б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.

124.

- а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
- б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.

125.

- а. Я боюсь неудач.
- б. Я не боюсь неудач.

126.

- а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.
- б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

### Ключи к тесту

**Шкала «Ориентации во времени»:** 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

**Шкала «Поддержки»:** 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

**Шкала «Ценностной ориентации»:** 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

**Шкала «Гибкости поведения»:** 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

**Шкала «Сензитивности»:** 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

**Шкала «Спонтанности»:** 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

**Шкала «Самоуважения»:** 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

**Шкала «Самопринятия»:** 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

**Шкала «Представлений о природе человека»:** 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

**Шкала «Синергии»:** 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

**Шкала «Принятия агрессии»:** 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

**Шкала «Контактности»:** 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

**Шкала «Познавательных потребностей»:** 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

**Шкала «Креативности»:** 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

### **Диагностические категории – шкалы теста. Базовые шкалы**

**Шкала «Компетентности во времени» (Тс)** включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Теоретическое основание для включения этой шкалы в тест содержится в работах Ф. Пэрла и Р. Мэя. Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития.

**Шкала «Поддержки» (П)** – самая большая шкала теста (91 пункт) – измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А. Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой.

#### **Дополнительные шкалы**

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. **Шкала «Ценностных ориентации» (SAV)** (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности (Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. **Шкала «Гибкости поведения» (Ex)** (24 пункта) диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы «Ценностной ориентации» и «Гибкости поведения», дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении.

3. **Шкала «Сензитивности к себе» (Fr)** (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексивирует их.

4. **Шкала «Спонтанности» (S)** (14 пунктов) измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о

том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении.

5. **Шкала «Самоуважения»** (Sr) (15 пунктов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. **Шкала «Самопринятия»** (Sa) (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы 5 и 6 составляют блок самовосприятия.

7. **Шкала «Представлений о природе человека»** (Nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности – женственности, рациональности – эмоциональности и т.д. антагонистическими и непреодолимыми.

8. **Шкала «Синергии»** (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. **Шкала «Принятия агрессии»** (A) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

10. **Шкала «Контактности»** (C) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы «Принятия агрессии» и «Контактности» составляют блок межличностной чувствительности.

11. **Шкала «Познавательных потребностей»** (Cog) (11 пунктов) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. **«Шкала Креативности»** (Cr) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы «Познавательных потребностей» и «Креативности» составляют блок отношения к познанию. Они не имеют аналогов в ROI и были включены в САТ по результатам экспертного опроса при создании методики, а также в связи с некоторыми общетеоретическими соображениями. Речь в данном случае идет в первую очередь о том, что в тест было необходимо ввести блок показателей, диагностирующих уровень творческой направленности личности как одного из концептуально важных элементов феномена самоактуализации.

## **6.19. Диагностика самоактуализации личности А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина**

**Инструкция:** из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

1.

а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.

б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.

2.
  - а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.
  - б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3.
  - а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
  - б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4.
  - а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.
  - б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5.
  - а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
  - б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6.
  - а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
  - б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7.
  - а) Способность к творчеству – природное свойство человека.
  - б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8.
  - а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.
  - б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9.
  - а) Я часто принимаю рискованные решения.
  - б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10.
  - а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
  - б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11.
  - а) Я люблю оставлять приятное «на потом».
  - б) Я не оставляю приятное «на потом».
12.
  - а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
  - б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13.
  - а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
  - б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14.
  - а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
  - б) Я себе нравлюсь.
15.
  - а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
  - б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16.
  - а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
  - б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17.
  - а) Довольно часто мне бывает скучно.

б) Мне никогда не бывает скучно.

18.

а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.

б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.

19.

а) Иногда мне трудно быть искренним.

б) Мне всегда удается быть искренним.

20.

а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.

б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

21.

а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.

22.

а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.

23.

а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.

б) Большинству людей эгоизм не свойственен.

24.

а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.

б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.

25.

а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.

б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.

26.

а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.

б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.

27.

а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.

б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.

28.

а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.

29.

а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.

б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.

30.

а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.

31.

а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.

б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

32.

а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.

б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

33.

а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.

б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.

34.

а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.

б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.

35.

а) Люди редко раздражают меня.

б) Люди часто меня раздражают.

36.

а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.

б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.

37.

а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.

б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.

38.

а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

39.

а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.

б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.

40.

а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.

б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.

41.

а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.

б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.

42.

а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.

б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.

43.

а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.

б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.

44.

а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.

б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.

45.

а) Секс без любви не является ценностью.

б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.

46.

а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.

б) Я не чувствую себя ответственным за это.

47.

а) Я легко мирюсь со своими слабостями.

б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.

48.

- а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
- б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
- 49.
- а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.
- б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
- 50.
- а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
- б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
- 51.
- а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
- б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
- 52.
- а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
- б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
- 53.
- а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
- б) Я не люблю споров.
- 54.
- а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
- б) Подобные вещи меня не интересуют.
- 55.
- а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
- б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
- 56.
- а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
- б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
- 57.
- а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
- б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
- 58.
- а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
- б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
- 59.
- а) Человеку свойственно стремиться к новому.
- б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
- 60.
- а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».
- б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
- 61.
- а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
- б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
- 62.
- а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
- б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
- 63.
- а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
- б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
- 64.

а) Одаренному человеку непроситительно пренебрегать своим долгом.

б) Талант и способности значат больше, чем долг.

65.

а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.

б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.

66.

а) Я стараюсь избегать огорчений.

б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.

67.

а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.

б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.

68.

а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.

б) Критика практически не влияет на мою самооценку.

69.

а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.

б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

70.

а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.

б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.

71.

а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.

б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.

72.

а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.

б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.

73.

а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.

б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

74.

а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.

75.

а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.

76.

а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.

б) Обычно оценить человека очень легко.

77.

а) Для творчества нужно очень много свободного времени.

б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.

78.

а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.

б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.

79.

а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.

б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.

80.

а) Я считаю себя творцом своего будущего.

б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.

81.

- а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.
- б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».

82.

- а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
- б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.

83.

- а) Иногда я боюсь быть самим собой.
- б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

84.

- а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.
- б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.

85.

- а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.
- б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.

86.

- а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
- б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.

87.

- а) Я стараюсь не быть «белой вороной».
- б) Я позволяю себе быть «белой вороной».

88.

- а) В доверительной беседе люди обычно искренни.
- б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.

89.

- а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.
- б) Я никогда этого не стыжусь.

90.

- а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
- б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.

91.

- а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
- б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.

92.

- а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.
- б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.

93.

- а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
- б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.

94.

- а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
- б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.

95.

- а) Я уверен в себе.
- б) Не могу сказать, что я уверен в себе.

96.

- а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
- б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.

97.

- а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
- б) Меня любят, потому что я сам способен любить.

98.

- а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
- б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.

99.

- а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
- б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.

100.

- а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
- б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

**Шкалы:** ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность (стремление к творчеству), автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении

### Ключ к тесту

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

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

### Обработка и интерпретация результатов теста

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
- Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
- Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
- Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
- Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
- Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
- Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
- Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

- Аутосимпатия: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
- Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
- Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

**Примечание:** Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет  $x\%$ .

1. **Шкала ориентации** во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. **Шкала ценностей.** Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на **природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая **потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. **Стремление к творчеству или креативность** – неременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. **Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self-support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner-directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

7. **Спонтанность** – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. **Самопонимание.** Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. **Аутосимпатия** – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. **Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. **Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

## 6.20. Методика «Диагностика рефлексии» (Карпова А.В.)

**Инструкция.** Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов, напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

1. – абсолютно неверно;
2. – неверно;
3. – скорее неверно;
4. – не знаю;
5. – скорее верно;
6. – верно;
7. – совершенно верно.

**Текст:**

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло мне в голову.
3. Прежде, чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлекаться от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.

7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо не доволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я покручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто виноват, я в первую очередь, начинаю с себя.
20. Прежде, чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бываю конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения от меня ожидают окружающие.
22. Бывает, что обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

### Обработка:

Суммируйте проставленные баллы по вопросам №№ 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25, и прибавьте сумму инверсированных баллов.

Баллы по шкалам 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27 необходимо инверсировать:

Проставленный балл	7	6	5	4	3	2	1
Инверсированный балл	1	2	3	4	5	6	7

Переведите баллы в стены по таблице:

Баллы	до 99	100	101 – 107	108 – 113	114 – 122	123 – 130	131 – 139	140 – 147	148 – 156	157 – 171	172 и выше
Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### 6.21. Методика оценки уровня рефлексивности в предметной сфере

Для определения своего уровня рефлексивности (напомним, что рефлексия – это механизм отражения личностных смыслов и принципов действия посредством установления связей между конкретной ситуацией и мировоззрением личности, лежащий в основе самоконтроля и саморегуляции личности в общении и в деятельности) вам необходимо ответить на вопросы, выбрав один из предложенных вариантов ответа. Помните, что

"правильных" и "неправильных" ответов не существует, они только отражают своеобразие вашей неповторимой индивидуальности.

**Текст:**

1. Стремитесь ли вы записать по возможности полнее все или большинство лекционных курсов?

- а) Да;
- б) нет.

2. При подготовке к экзаменам полагаетесь ли вы целиком на свою память или работаете с карандашом в руке?

- а) Да, целиком полагаюсь на свою память;
- б) нет, работаю с карандашом.

3. Свойственно ли вам в процессе подготовки к экзамену контролировать, проверять себя, чтобы выяснить насколько хорошо усвоен материал?

- а) Да;
- б) нет.

4. Готовясь к экзаменам, доверяетесь ли вы целиком своей памяти или стремитесь записать основные положения, схемы, закономерности, факты?

- а) Да, целиком доверяюсь своей памяти;
- б) нет, стремлюсь записать основное.

5. Если вы не успели подготовить материал, идете ли вы сдавать экзамен со своей группой или откладываете (при возможности) на 2-3 дня?

- а) Да, иду на риск;
- б) нет, откладываю.

6. Стремитесь ли вы по каждой вынесенной на экзамен теме подготовить основные положения, тезисы для ответа?

- а) Да;
- б) нет.

7. Напишите ваше мнение, полезны ли экзамены?

- а) Да, я люблю экзамены, они помогают заново осмыслить материал;
- б) нет, для меня они тяжелы.

8. Обычно вы идете на экзамен подготовленными по всем вопросам?

- а) Да;
- б) нет.

9. Если вы беретесь за выполнение неинтересного для вас поручения, то обычно:

- а) стараетесь его выполнить как можно быстрее, не вдаваясь в подробности, лишь бы от вас отвязались;
- б) для вас результат собственных усилий слишком значим, чтобы что-то делать кое-как.

10. При выполнении значимого и интересного дела для вас главное:

- а) оценка окружающими того, что вы делаете;
- б) ваше собственное мнение.

11. Приступая к важному для вас делу, вы:

- а) стараетесь все заранее спланировать, составляете развернутый план предстоящих действий;
- б) скорее действуете по обстоятельствам.

12. Вы думаете, что:

- а) не все надо делать одинаково тщательно;
- б) затрудняетесь сказать;
- в) любую работу следует выполнять тщательно, если за нее взялся.

13. Вы настолько осторожны и практичны, что с вами случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми?

- а) Да;

- б) трудно сказать;
  - в) нет.
14. В большинстве дел вы:
- а) предпочитаете рискнуть;
  - б) не знаете, как поступить;
  - в) предпочитаете действовать наверняка.
15. Вы принимаете решения:
- а) быстрее, чем многие;
  - б) не знаете;
  - в) медленнее, чем большинство людей.
16. Усилия, затраченные на составление планов:
- а) никогда не лишние;
  - б) трудно сказать определенно;
  - в) не стоят этого.

Для подсчета баллов и определения своего результата воспользуйтесь следующим "ключом":

- 1. "а" - 1, "б" - 0; 9. "а" - 0, "б" - 2;
- 2. "а"-0, "б" - 1; 10. "а" - 0, "б" - 2;
- 3. "а" - 2, "б" - 0; 11. "а" - 2, "б" - 0;
- 4. "а" - 0, "б" - 1; 12. "а" - 0, "б" - 1, "в" - 2;
- 5. "а" - 0, "б" - 2; 13. "а" - 2, "б" - 1, "в" - 0;
- 6. "а" - 1, "б" - 0; 14. "а" - 0, "б" - 1, "в" - 2;
- 7. "а" - 2, "б" - 0; 15. "а" - 0, "б" - 1, "в" - 2;
- 8. "а" - 2, "б" - 0; 16. "а" - 2, "б" - 1, "в" - 0.

Если в сумме вы получили больше 15 баллов – у вас повышенный уровень рефлексивности. Это означает, что вы достаточно осторожны, мнительны, вследствие чего слишком большое внимание уделяете перепроверке собственных действий, решений и мнений. В большинстве случаев ваша стратегия безошибочна, но помните, что время не всегда позволяет затягивать решение тех или иных вопросов.

## 6.22. Методика определения локуса контроля

Люди различаются между собой по тому, кому они склонны приписывать ответственность за свои деяния. Американским психологом **Д. Роттером** введено понятие «**локус контроля**» как качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам или же, напротив, – собственным усилиям и способностям. Когда люди склонны приписывать причины своего поведения и свои деяния внешним факторам (сложившимся обстоятельствам, случаю, судьбе, везению, давлению окружающих и т.п.), говорят о **внешней, экстернальной локализации контроля**. В исследованиях показано, что для лиц с экстернальной локализацией контроля характерна неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление откладывать реализацию своих намерений на неопределенный срок, безответственность, тревожность, подозрительность, агрессивность, конформность.

Люди с **внутренней, интернальной, локализацией контроля**, как правило, принимают ответственность за свои деяния на себя. Такой человек считает, что происходящие с ним события прежде всего зависят от его личностных качеств, таких, как компетентность, целеустремленность, уровень способностей и являются закономерным результатом его собственной деятельности. Выявлено, что люди, обладающие внутренней локализацией контроля, увереннее в себе, последовательней и настойчивей в достижении

поставленной цели, они склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны, независимы и т.д.

**Инструкция:** Вам предъявляется ряд высказываний. Если вы с ними согласны, ставьте знак «+», не согласны – «-».

### Опросник

1. Успех в работе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от усилий и способностей человека.
2. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
3. Я чувствую, что очень мало влияю на то, что со мной происходит.
4. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
5. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
6. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
7. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.
8. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не приложил достаточно усилий.
9. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
10. Мои отметки в школе часто больше зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
12. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.
13. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
14. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
15. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
16. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
17. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, не смотря на все его усилия.
18. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

### Ключ

Необходимо подсчитать количество совпадающих с ключом ответов по трем шкалам:

**1. Шкала общей интернальности.**

«+»: 4, 5, 6, 8, 11, 12, 11, 13, 16.

«-»: 1, 2, 3, 7, 9, 10, 14, 15, 17, 18.

Таким образом, оценка по этой шкале изменяется от 0 до 18. Низкие показатели (0-5) характеризуют экстернальный локус контроля, а высокие (12-18) – интернальный.

**2. Шкала интернальности в области достижений.**

«+»: 4, 5, 6, 11.

«-»: 1, 2, 3, 14, 15.

Высокие показатели (7-9 баллов) по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того, хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Низкие показатели (1-3 балла) свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

### 3. Шкала интернальности в области неудач.

«+»: 8, 12, 13, 16.

«-»: 7, 9, 10, 17, 18.

Высокие показатели (7-9 баллов) по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.

Низкие показатели (1-3 балла) свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

**Примечание.** Предпочтительность интернального локуса контроля не безусловна. Ориентация на всеобъемлющие контроль и ответственность в случае серьезных и многочисленных неудач являются основательной почвой для возникновения комплекса вины, а также фактором риска появления психоэмоциональной дезадаптации, роста дискомфорта, напряжения.

### 6.23. Методика оценки уровня уверенности и удовлетворенности собой

Инструкция: внимательно прочитайте вопросы, выберите тот вариант ответа, который соответствует вашему мнению.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало что-то говорить или делать?

а) очень часто (1 балл);

б) иногда (3 балла).

2. Если вы общаетесь с остроумным человеком, вы:

а) постараетесь победить его в остроумии (5 баллов);

б) не будете ввязываться в сореживание, отдав ему должное, уйдете от разговора (1 балл).

3. Выберите одно из мнений, наиболее близкое вам:

а) то, что многим кажется везением, на самом деле — результат упорного труда (5 баллов);

б) успехи часто зависят от счастливого стечения обстоятельств (1 балл);

в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить (3 балла).

4. Вам показали шарж или пародию на вас, ваша реакция:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное (3 балла);

б) попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его (4 балла);

в) обидитесь, но не подадите вида (1 балл).

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека ?

а) да (1 балл);

б) нет (5 баллов);

в) не знаю (3 балла).

6. Вы выбираете духи подруге в подарок, покупая:

а) которые нравятся вам (5 баллов);

- б) которые, как вы думаете, обрадуют подругу, хотя вам лично они не нравятся (3 балла);  
в) те духи, которые недавно рекламировали (1 балл).

7. *Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни ?*

- а) да (1 балл);  
б) нет (5 баллов);  
в) не знаю (3 балла).

8. *Задевает ли вас то, что ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?*

- а) да (1 балл);  
б) нет (5 баллов);  
в) иногда (3 балла).

9. *Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?*

- а) да (5 баллов);  
б) нет (1 балл);  
в) не знаю (3 балла).

10. *Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:*

- а) голубой (1 балл);  
б) желтый (3 балла);  
в) красный (5 баллов).

### **Обработка результатов.**

**50 — 38 баллов** — вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое *Я*, выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Еще один недостаток — слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. А жаль...

**37 — 24 балла** — вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная, здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

**23 — 10 баллов** — очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность: своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

## **6.24. Методика оценки силы воли и внимания**

В случае согласия с содержанием вопроса ставится "да"; сомнения, неуверенности - "не знаю" (или "бывает", "случается"); несогласия - "нет".

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. Когда попадаете в конфликтную ситуацию - на работе или в быту, – в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?

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

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

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

7. Быстро ли отвечаете на письма?

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

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

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

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

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

13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

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

Ответ "да" оценивается в 2 балла; "не знаю" (или "бывает", "случается") - в 1 балл; "нет" - в 0 баллов.

**От 0 до 12 баллов** – с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей для вас. Ваша позиция выражается высказыванием: "Мне что - 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 именно с учетом такой оценки, может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся - от этого вы только выиграете.

**От 13 до 21 балла** - 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 и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего - тренируйте волю.

**От 22 до 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 принципиальным вопросам досаждают окружающим. Сила воли - это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

## 6.25. Методика «Воля» (Д.В. Сочивко)

**Инструкция.** Вы только что прочитали четыре варианта ситуаций (отмечены римскими цифрами), которые Вам неоднократно приходилось переживать в Вашей жизни. Мы просим Вас для каждой ситуации выбрать один вариант ее наиболее типичного для Вас продолжения (отмечены арабскими цифрами). Если Вам понятна инструкция, то напишите свою фамилию и начинайте работать.

ФИО \_\_\_\_\_

### Когда у Вас проблемы ...

<b>О</b>	<b>I. Бывают такие тяжелые ситуации, когда понимаешь, что выхода нет и уже никто и ничто не поможет, и даже жить не хочется, тогда ...</b>	
	1. Я мучительно укоряю себя, что ни о чем не позаботился раньше и допустил это.	<b>О - С</b>
	2. Я пытаюсь любыми средствами обо всем забыть и ни о чем не думать.	<b>О - Н</b>
	3. Я говорю себе: «Чем хуже, тем лучше»,- и готовлюсь к наихудшему.	<b>О - У</b>
<b>Н</b>	<b>II. Когда я понимаю, что мог много раз принять меры и не допустить того, что случилось ...</b>	
	1. Я очень стыжусь своего легкомыслия и пытаюсь найти себе оправдание.	<b>Н - С</b>
	2. Мне уже совсем не хочется жить.	<b>Н - О</b>
	3. Я без конца мучаю себя вопросами: «Как же это могло случиться?», «Почему такое случается именно со мной?»	<b>О - У</b>
<b>У</b>	<b>III. Бывает такая полоса неудач, что все не ладится, все не так, и настроение очень плохое, тогда ...</b>	
	1. Мне бывает стыдно, что люди видят мои неупехи и сочувствуют мне	<b>У - С</b>
	2. Я вдруг понимаю, что будет только хуже и хуже.	<b>У - О</b>
	3. Я все бросаю и любым способом пытаюсь развлечься	<b>У - Н</b>
<b>С</b>	<b>IV. Были случаи, когда я вел себя так, что мне до сих пор стыдно смотреть людям в глаза. Когда я вспоминаю об этом ...</b>	
	1. Я готов совсем исчезнуть, чтобы больше никого не видеть, ни с кем не говорить, никогда ни о чем не вспоминать.	<b>С - О</b>
	2. Я говорю себе: «Наплевать на все, как-нибудь выкручусь, с кем не бывает»	<b>С - Н</b>
	3. Я с ужасом думаю, что уже ничего не изменить, что теперь я навсегда останусь в глазах других таким, каким был.	<b>С - У</b>

Условные обозначения: О – отчаяние, Н – небрежение, У – уныние, С - стыд, самоукорение.

**Отчаяние** – это состояние, характеризующее отношение к перспективе «настоящее-будущее» время жизни. При этом не только отношение к настоящему совершенно, но и в будущем отрицается всякая возможная перспектива улучшения жизни.

**Уныние** – это состояние, связывающее негативным образом прошлое и настоящее. В прошлом видятся одни ошибки и неудачи, поэтому и настоящее положение предстает в мрачном свете.

**Самоукорение** – это состояние переживания себя как главной причины неудач.

**Небрежение** – это состояния переживания, снятия с себя всякой ответственности за происходящее, стремление отвлечься, забыться, уйти от проблем. Небрежение не является перенесением локуса контроля на других людей, как это исследуется в соответствующей методике оценки локуса контроля. Оно является неким более аморфным, а следовательно, первичным состоянием, не предполагающим еще анализ причин неудач, определения понятия вины и приурочивания ее к себе или другим. Небрежение есть лишь первичное, «инстинктивное» бегство от проблем, так же как самоукорение – это первичная основа конструктивного поведения, переживания себя как стоящего перед лицом сложной ситуации, как включенного в нее, как причины сложностей.

Указанные состояния могут образовывать шесть парных циклов:

Уныние-небрежение;

Самоукорение-небрежение;

Самоукорение-уныние;

Отчаяние-самоукорение;

Отчаяние-уныние;

Отчаяние-небрежение.

Интерпретация парных волевых циклов основана на образовании установки поведения, ориентированной во времени. Из четырех элементарных волевых состояний – уныние, отчаяние, самоукорение (стыд), небрежение – последние два связаны с пространственной направленностью волевого действия, а именно: самоукорение направлено на себя как на центр и причину действующего, а небрежения стремиться вообще исключить причину из ситуации («пусть будет, что будет»). Первые же два – уныние и отчаяние, ориентируют волевою установку во времени. Так, отчаяние связано с неприятием будущего, а уныние – с отрицательными переживаниями случившегося в прошлом. В результате образования циклов рождаются формы надежды как более сложного чувства, более сложной волевой установки.

**(УН) – надежда: все изменится, я не такой плохой.** Для этого цикла характерно психологическое убежание от себя, прошлого, стремление к тому, чтобы пережить и забыть случившееся.

**(СН) – надежда: все измениться с кем не бывает.** Для этого типа характерна смена состояний признания причины неудач в себе и отказа от этого признания. В результате, как показывает практика, происходит своеобразный перенос проблем с себя на других, а именно установка: «с кем не бывает» оборачивается как бы своей обратной стороной – «виноваты другие». Это ведет к небрежению уже интересами и чувствами окружающих, самоукорение же превращается лишь в формальность: я как все, не хуже и не лучше.

**(СУ) – надежда: я изменюсь.** Для этого типа характерно сосредоточение на самокритике с естественной ориентацией возможных изменений себя.

**(ОС) – безнадежность: самобичевание.** Для этого типа характерно выраженное неприятие будущего (отчаяние). В сочетании с самоукорением, такой страх или даже безбоязненная уверенность в ухудшении ситуации в будущем, данный цикл может порождать аутоагрессивные установки, асоциальное поведение, пьянство и т.п.

**(ОУ) – надежда: надо потерпеть.** Смена неприятия прошлого и будущего приводит человека в некоторое парадоксальное состояние. Надежда рождается просто потому, что все плохо и будет еще хуже. Но не может быть так всегда. Установка на терпение как бы ставит человека вне реального прошлого и прогнозируемого будущего.

**(ОН) – безнадежность, апатия.** Для этого типа характерно бегство от будущего, чувство, что «опускаются руки».

**Обработка результатов.** Когда испытуемый в каждом из четырех тестовых пунктов выбрал для себя продолжение описанного состояния, можно приступать к обработке результатов. В первую очередь нужно выяснить, какие состояния образовали цикл, а какие примыкают к циклу. Для этого нужно воспользоваться ключами, представленными прямо в

опросном листе справа и слева от опросной части. Справа указано, какое состояние в какое переходит. Далее следует в левой колонке найти отмеченное римской цифрой выделенное состояние и посмотреть, куда оно в свою очередь переходит. Таким образом, взаимопереходящие друг в друга состояния образуют типичный для данного испытуемого цикл.

Для записи полученного для каждого испытуемого результата тестирования используются начальные буквы четырех базовых состояний, пунктиром указываются переходы одних состояний в другие, в скобки заключаются состояния, взаимопереходящие друг в друга, т.е. образующие цикл.

### 6.26. Методика оценки волевой организации личности

Инструкция. Вам предлагается ответить на вопросы, направленные на выяснение некоторых особенностей вашей личности и вашего характера. Прочитайте каждое утверждение и в графе ответов поставьте знак «+» против выбранного вами варианта.

**Варианты ответов:** «Определенно «да», «Скорее «да», чем «нет», «Скорее «нет», чем «да», «Определенно «нет».

Искренние ответы позволят вам получить верное о себе представление и в будущем учесть как свои слабые, так и сильные стороны характера. И напротив, желание показаться лучше, чем вы есть на самом деле, обернется пустой тратой времени или получением сведений, не соответствующих действительности.

Условные обозначения

Ц – Ценностно-смысловая организация личности

О – Организация деятельности

Р – Решительность

Н – Настойчивость

С – Самообладание

См – Самостоятельность

Л – Показатель лжи

В – Общий показатель, характеризующий волевою организацию личности

Вопросы	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
1.Счастье – это когда повезет				
2. Мои планы на будущее редко оказываются реальными				
3. После того как я уже решился сделать, я, как правило, еще раскачиваюсь, прежде чем начать				
4. Часто из-за лени я откладываю начатую работу				
5. Часто я поступаю по первому побуждению «Сделано – и будь, что будет»				
6. Обычно без посторонней помощи я могу оторваться от какого-нибудь соблазна (чтение интересной книги, волнующий телефильм и т.д.) и заняться нужным делом				
7. В спорах о жизни я бываю прав чаще, чем мои друзья				
8. Я уже выбрал для себя дело, которому мог бы посвятить всю свою жизнь				
9. Я редко опаздываю на занятия				
10. Обычно я слишком долго не могу решиться на какое-нибудь дело				
11. Любое дело я стремлюсь довести до конца				

12. Я более других вспыльчив и раздражителен				
13. Я легко заражаюсь настроением других людей				
14. Обычно все у меня получается с первой попытки				
15. Я люблю читать книги о жизни замечательных людей				
16. Мне удалось избавиться от некоторых вредных привычек (постоянно опаздывать, курить и т.д.)				
17. Обо мне могут сказать, что я не из робкого десятка				
18. Я нередко охлаждаю к делу, которое еще недавно казалось мне интересным				
19. При разговоре с человеком, которого я стесняюсь или боюсь, я обычно так волнуюсь, что моя речь заметно меняется				
20. Чаще всего мне нужны подталкивания со стороны, чтобы довести начатое дело до конца				
21. Мне хорошо знакомо чувство лени				
22. Я живу интересной и полноценной жизнью				
23. Мне чаще всего удается выполнять намеченное на день				
24. Я чаще бываю уверенным в себе				
25. У меня много заброшенных дел				
26. Я обладаю выдержкой и хладнокровием				
27. Выслушав доводы одной спорящей стороны, я обычно принимаю ее точку зрения, а после выслушивания другой стороны хотел бы принять противоположную				
28. Мое упрямство иногда мешает мне				
29. Мое будущее представляется мне еще очень неопределенным				
30. Довольно часто я не выполняю обещанного				
31. В новой и незнакомой ситуации я, как правило, теряюсь и робею				
32. Я могу назвать себя человеком с твердым характером				
33. Часто тревожные мысли одолевают меня настолько, что долго не дают заснуть				
34. В отношениях с товарищами я чаще бываю в роли подчиненного, чем начальника				
35. До сих пор еще никому не удавалось вывести меня из терпения				
36. Я могу отнести себя к тем людям, которые ясно видят свое жизненное призвание				
37. Я хотел бы добиться в жизни многого, но плохо представляю, каким именно образом				
38. Когда я опаздываю на урок или занятие, мне обычно бывает трудно открыть дверь и войти				
39. Упорство – черта моего характера				
40. Как правило, я хозяин своего положения				
41. Мне легче живется, когда кто-нибудь из взрослых контролирует каждый шаг				
42. В своих поступках я полностью независим от других				
43. Меня в жизни интересует то одно, то другое, и трудно чему-либо отдать предпочтение				
44. Мне очень не хватает собранности и аккуратности в				

делах						
45. Я часто испытываю чувство неуверенности в успехе начатого дела						
46. У меня лени больше, чем у других						
47. Мои собственные эмоции мне часто мешают в жизни						
48. Жить мудрыми мыслями других лучше, чем своими						
49. Я иногда откладываю очень важное начатое дело						
50. Я хотел бы в корне изменить свою жизнь						
51. Я соблюдаю режим дня даже в свободное от учебы время						
52. Отвечая на все эти вопросы, мне нетрудно было выбирать между «да» и «нет»						
53. Я часто, не закончив одного дела, хватаюсь за другое, не закончив другого – за третье и т.д.						
54. Мне, как правило, удается заставить себя сделать малоприятное, но полезное в будущем дело						
55. Я довольно часто делаю что-нибудь со всеми за компанию, даже когда не очень хотел бы это делать						
56. Когда я занят чем-нибудь очень ответственным, мое внимание все равно можно отвлечь						

**Обработка и интерпретация результатов.** После заполнения опросника вы получаете ключи ответов, куда надо перенести свои результаты. В таблице-ключе знак «№» означает номер утверждения в опроснике. Кружком в таблице-ключе обведите балл, стоящий на том-месте, где при заполнении опросника вы поставили знак +. Пример: на утверждение № 8 вы ответила «скорее «да», чем нет», и поставили в опроснике знак «+» во второй колонке. Значит, в таблице-ключе против № 8 обведите кружком цифру 2. Набранные баллы просуммируйте по вертикали отдельно по каждой колонке. Результат фиксируется внизу колонки. Затем просуммируйте результаты первых шести колонок. Сумма фиксируется под индексом В. Результат седьмой колонки сюда не входит и рассматривается отдельно.

#### Ключ к опроснику

10123	20123	30123	40123	50123	60123	73210
83210	93210	100123	113210	120123	130123	143210
153210	160123	173210	180123	190123	203210	210123
223210	233210	243210	250123	263210	270123	280123
290123	300123	310123	323210	330123	340123	353210
363210	373210	380123	393210	403210	410123	423210
430123	440123	450123	460123	470123	480123	490123
500123	513210	523210	530123	543210	550123	560123
Ц=	О=	Р=	Н=	С=	См=	Л=

#### Сумма набранных баллов и значение

**0-8:** Данное волевое качество нуждается в развитии и тренировке, его неразвитость мешает человеку в достижении поставленных задач.

**9-16:** Данное волевое качество развито в достаточной мере.

**17-24:** Волевое качество развито в сильной мере, является одним из определяющих в структуре волевой организации личности. Следует обратить внимание учащегося на то, что без достаточного развития остальных факторов постановка каких-то личных целей, пути и способы их достижения могут быть затруднены.

Те, кто набрал **17-24** балла по седьмому фактору (Л) (ложь), при ответах на вопросы были недостаточно искренни, поэтому полученные результаты не соответствуют

действительному положению вещей. Заполните опросник еще раз, оценив себя более критично.

Общий показатель (В)

**0-48 баллов** – волевые качества личности нуждаются в тренировке и развитии. Вам рекомендуется серьезная работа по самовоспитанию. Особое внимание следует уделить тем факторам, по которым у вас наименьшие суммы баллов.

**49-96 баллов** – волевые качества личности развиты в достаточной мере.

**97-144 балла** – показатель высокого уровня волевой организации личности, свидетельствующий о способности с достаточной степенью осознанности и чувства реальности определять для себя цели, пути и способы ее достижения. Помните, что всегда есть опасность ослабления волевых качеств.

Тем из вас, кто имеет общий низкий балл (В) или низкую сумму баллов по какому-либо из отдельных факторов (Ц, Н и т.д.), рекомендуется обратить большое внимание на самовоспитание; тем же, у кого эти показатели высокие, помнить, что без постоянного подкрепления и тренировки данное качество может ослабнуть.

### 6.27. Методика оценки самоконтроля в общении

Тест разработан американским психологом М. Снайдером. Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным – букву «Н».

**Текст:**

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

По одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее.

**0 – 3 балла** – у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему

самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

**4 – 6 баллов** – у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

**7 – 10 баллов** – у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

### **6.28. Методика оценки уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)**

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

**Инструкция:** Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

#### **Шкала оценок:**

«да» – 2 очка;

«иногда» – 1 очко;

«нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

#### **Текст опросника:**

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

### Классификатор теста

**30 – 31 очко.** Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25 – 29 очков.** Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19 – 24 очков.** Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14 – 18 очков.** У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

**9 – 13 очков.** Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих.

Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступить.

**4 – 8 очков.** Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 очка и менее.** Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

## 6.29. Методика оценки стиля поведения в конфликтной ситуации (Опросник Томаса-Килмена)

Для того чтобы выяснить, к какому стилю вы наиболее склонны, необходимо, внимательно прочитав каждое из двойных высказываний - А и Б, – выбрать то из них, которое в большей степени соответствует тому, как вы обычно поступаете и действуете. Утверждения повторяются, но каждый раз в новом сочетании. Иногда выбор сделать трудно, но всё равно необходимо. Долго думать не следует.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чём мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учётом всех интересов: и другого человека, и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов другого человека.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я стараюсь не задеть чувств другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я всё время пытаюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятности для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чём-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9.

А. Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникших разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь добиться своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чём-то остаться при своём мнении, если он также идёт навстречу.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

- Б. Я настаиваю, чтобы всё было сделано по-моему.  
14.  
А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.  
15.  
А. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.  
Б. Я стараюсь сделать всё необходимое, чтобы избежать напряжения.  
16.  
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
Б. Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.  
17.  
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Я стараюсь сделать всё, чтобы избежать бесполезной напряжённости .  
18.  
А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.  
Б. Я дам другому возможность остаться при своём мнении, если он идёт мне навстречу.  
19.  
А. Первым делом я пытаюсь определить то, в чём состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
Б. Я стараюсь отложить все спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.  
20.  
А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.  
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.  
21.  
А. Ведя переговоры, стараюсь быть внимательным к другому.  
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.  
22.  
А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека.  
Б. Я отстаиваю свою позицию.  
23.  
А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.  
Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
24.  
А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу.  
Б. Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.  
25.  
А. Я пытаюсь убедить другого в своей правоте.  
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.  
26.  
А. Я обычно предлагаю среднюю позицию.  
Б. Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.  
27.  
А. Зачастую стремлюсь избежать споров.  
Б. Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.  
28.  
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

Для того чтобы выяснить, какие стили поведения в конфликтной ситуации (и в какой степени) характерны лично для вас, необходимо обработать свои ответы, используя следующий "ключ", начисляя по одному баллу за каждое совпадение:

стиль "соперничество" характеризуют ответы 3 "А", 6 "Б", 8 "А", 9 "Б", 10 "А", 13 "Б", 14 "Б", 16 "Б", 17 "А", 22 "Б", 25 "А", 28 "А";

стиль "сотрудничество": 2 "Б", 5 "А", 8 "Б", 11 "А", 14 "А", 19 "А", 20 "А", 21 "Б", 23 "А", 26 "Б", 28 "Б", 30 "Б";

стиль "компромисс": 2 "А", 4 "А", 7 "Б", 10 "Б", 12 "Б", 13 "А", 18 "Б", 20 "Б", 22 "А", 24 "Б", 26 "А", 29 "А";

стиль "уклонение": 1 "А", 5 "Б", 6 "А", 7 "А", 9 "А", 12 "А", 15 "Б", 17 "Б", 19 "Б", 23 "Б", 27 "А", 29 "Б";

стиль "приспособление (уступка)": 1 "Б", 3 "Б", 4 "Б", 11 "Б", 15 "А", 16 "А", 18 "А", 21 "А", 24 "А", 25 "Б", 27 "Б", 30 "А".

Таким образом значение каждого из пяти стилей (тактик) может колебаться от 0 до 12 баллов. Оптимальной стратегией поведения в конфликте считается такая, когда применяются все пять стилей поведения, и каждый из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов. Ваш результат отличен от оптимального, если одни тактики (стили) имеют значения ниже 5 баллов, другие - выше 7 баллов (сумма баллов равна 30).

Для оптимизации своего поведения в конфликте рекомендуется привести значения всех пяти тактик в интервал от 5 до 7 баллов, то есть реже прибегать к тактике, имеющей завышенное значение и чаще использовать тактику, имеющую заниженное значение по результатам тестирования.

Специалисты в области конфликтологии утверждают, что необходимо умелое применение всех пяти тактик (стилей) - соперничества, сотрудничества, компромисса, уклонения и уступки - в зависимости от конкретных условий конфликтной ситуации.

### 6.30. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге

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

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи»	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45

10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

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

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

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

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

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения. Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

### 6.31. Методика самооценки характера

Инструкция. Выписать 16 понятий (из всего нижеприводимого списка понятий), выражающих, по вашему личному мнению, особенности вашего характера и вашей личности наиболее точно. Затем упорядочить эти 16 свойств таким образом, чтобы наиболее важные и существенные из них были обозначены номерами «1», «2», «3» и т. д. до 16:

Апатичность; аккуратность, активность, альтруистичность, аналитичность, агрессивность, аскетизм, авантюризм.

Бдительность, балагурство, безволие, безответственность, безрассудство, бескорыстность, беспечность, беспринципность, бесстрашие, бесхарактерность; безалаберность, беззаботность, беззастенчивость, безмятежность, благоразумность, богемность, бесхитрость, беспокойность, боязливость.

Вежливость, ворчливость, восторженность, вспыльчивость, выносливость; великодушие, верность, веселость, властность, внимательность, возбудимость, впечатлительность, высокомерие, виноватость (чувство вины).

Горячность, гордость, грубость; гуманность, гибкость.

Деликатность, двуличность, деловитость, дерзость, деспотичность, добродушие; дальновидность, дисциплинированность, доверчивость.

Жадность; жестокость, жизнерадостность, живость, женственность.

Завистливость, заносчивость; застенчивость, злопамятность, замкнутость.

Избалованность; идейность, инициативность, интеллигентность, интеллектуализм, исполнительность, индивидуализм.

Кротость, капризность; коллективизм; конформизм, критичность, культурность, консерватизм.

Ласковость, легкомысленность, лживость, лицемерие, лукавость; легковерие, любознательность, либеральность.

Медлительность, молчаливость, мрачность; меланхоличность, мнительность, мстительность, мягкость, моральная устойчивость, мужественность, мечтательность.

Насмешливость, находчивость, небрежность, нескритичность, неприхотливость, нетерпеливость; наивность, настойчивость, невнимательность, невозмутимость, недоверчивость, независимость, нелюдимость, нерешительность, надежность, непринужденность, непрактичность, неуправляемость, напряженность.

Объективность, организованность, обидчивость, откровенность; осмотрительность, опытность, общительность, осторожность, остроумие, отзывчивость, обязательность.

Поверхностность, постоянство, проворность, приветливость; пассивность, пессимистичность, подозрительность, прямота, простота, пронизательность, практичность, предприимчивость, принципиальность, пунктуальность, покорность.

Радушие, рассеянность, расчетливость; расслабленность, решительность, разумность, раздражительность, реализм.

Сомнение, скрытность, слабование, старательность; самостоятельность, самоуверенность, сдержанность, скромность, самодостаточность, смелость, самоуважение, степенность, скептицизм, сентиментальность.

Торопливость, тщеславие; тактичность, трудолюбие, тревожность.

Угодливость, усердие; уживчивость, уступчивость, управляемость, уравновешенность, утонченность, флегматичность.

Хвастливость, храбрость: хитрость.

Целеустремленность: честность, чувствительность.

Экспансивность; эгоистичность, эмоциональная устойчивость, энергичность, энтузиазм, ячество.

### 6.32. Методика оценки силы характера

Предлагаемый ниже для самостоятельного выполнения тест позволяет выявить силу вашего характера. Отвечая на поставленные вопросы, необходимо выбрать наиболее оптимальный (лично для вас) вариант ответа:

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих?

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто.

2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите (из-за упрямства, наперекор другим, либо из "престижных" соображений)?

- а) да;
- б) нет.

3. Какие из нижеперечисленных качеств вы более всего цените в людях:

- а) настойчивость;
- б) широту мышления;
- в) эффективность, умение "показать себя".

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?

- а) да;
- б) нет.

5. Быстро ли забываете о неприятностях, которые случаются с вами?

- а) да;
- б) нет.

6. Любите ли анализировать свои поступки?

- а) да;
  - б) нет.
7. Находясь в кругу лиц, хорошо вам известных:
- а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу;
  - б) остаетесь самим собой.
8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли не думать об ожидающих вас трудностях?
- а) да;
  - б) нет.
9. Какое из перечисленных ниже определений, по вашему мнению, более всего подходит вам:
- а) мечтатель;
  - б) "рубаха-парень";
  - в) усерден в труде;
  - г) пунктуален, аккуратен;
  - д) "философ" в широком смысле этого слова;
  - е) суетный человек.
10. При обсуждении того или иного вопроса:
- а) высказываете свою точку зрения, хотя, быть может, она отличается от мнения большинства;
  - б) считаете, что в данной ситуации лучше промолчать, хотя и имеете иную точку зрения;
  - в) поддерживаете большинство, оставаясь при своем мнении;
  - г) не утруждаете себя раздумьями и принимаете точку зрения, которая преобладает.
11. Какое чувство вызывает у вас неожиданный вызов к руководителю?
- а) раздражение;
  - б) тревогу;
  - в) озабоченность;
  - г) равнодушие.
12. Если в пылу полемики ваш оппонент "сорвется" и допустит личный выпад против вас, как вы поступите?
- а) ответите ему в том же тоне;
  - б) проигнорируете этот факт;
  - в) демонстративно оскорбитесь;
  - г) предложите сделать перерыв.
13. Если ваша работа забракована, это вызовет у вас:
- а) досаду;
  - б) стыд;
  - в) гнев.
14. Если вы попадаете впросак, кого вините в первую очередь:
- а) себя самого;
  - б) "фатальное невезение";
  - в) прочие "объективные обстоятельства".
15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди - будь то руководители, коллеги или подчиненные - недооценивают ваши способности и знания?
- а) да;
  - б) нет.
16. Если ваши друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:
- а) злитесь на них;
  - б) стараетесь ретироваться;
  - в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;
  - г) отвечаете смехом и, как говорится, "ноль внимания";

д) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете.

17. Если вы спешите и вдруг на обычном месте не находите свой портфель (зонтик, перчатки и т. п.), то вы:

- а) будете продолжать поиск молча;
- б) будете искать, обвиняя своих домашних в беспорядке;
- в) уйдете без нужной вам вещи.

18. Скорее всего вас выведет из равновесия:

- а) длинная очередь в приемной;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходиться в определенное место несколько раз по одному и тому же вопросу.

19. Закончив спор, продолжаете ли вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения?

- а) да;
- б) нет.

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, кого из возможных кандидатов вы выберете?

- а) человека исполнительного, но безынициативного;
- б) человека знающего, но упрямого и спорщика;
- в) человека одаренного, но с ленцой.

Для подсчета баллов и определения своего результата воспользуйтесь следующим "ключом":

- 1. "а"-0, "б"-1, "в"-2;
- 2. "да"-0, "нет"-1;
- 3. "а" - 1, "б"-1, "в"-0;
- 4. "да"-2, "нет"-0;
- 5. "да"-0, "нет"-2;
- 6. "да" - 2, "нет" - 0;
- 7. "а" - 2, "б" - 0;
- 8. "да"-0, "нет"-2;
- 9. "а" - 0, "б" - 1, "в" - 3, "г" - 2, "д" - 2, "е" - 0;
- 10. "а" - 2, "б" - 0, "в" - 0, "г" - 0;
- 11. "а" - 0, "б" - 1, "в" - 2, "г" - 0;
- 12. "а" - 0, "б" - 2, "в" - 1, "г" - 3;
- 13. "а"-2, "б"-1, "в"-0;
- 14. "а" - 2, "б" - 0, "в" - 0;
- 15. "да"-0, "нет"-2;
- 16. "а" - 0, "б" - 1, "в" - 2, "г" - 0, "д" - 0;
- 17. "а" - 2, "б" - 0, "в" - 1;
- 18. "а" - 1, "б" - 0, "в" - 2;
- 19. "да" - 0, "нет" - 2;
- 20. "а"-0, "б"-1, "в"-2;

### Результаты:

**Меньше 15 баллов** - увы, человек вы слабохарактерный, не уравновешенный и, пожалуй, беззаботный. В случающихся с вами неприятностях готовы винить кого угодно, кроме себя. И в дружбе, и в работе на вас трудно положиться (задумайтесь над этим!).

**От 15 до 25 баллов** - у вас достаточно твердый характер. Вы обладаете реалистическими взглядами на жизнь, но не все ваши поступки равноценны. Бывают у вас и срывы, и заблуждения. Вы добросовестны и вполне терпимы в коллективе. И все же вам есть

еще над чем подумать, чтобы избавиться от некоторых недостатков (можно не сомневаться, что вам это под силу!).

**От 26 до 38 баллов** – вы принадлежите к числу людей настойчивых и обладающих достаточным чувством ответственности. Цените свои суждения, но и считаетесь с мнением других. Правильно ориентируетесь в возникающих ситуациях и в большинстве случаев умеете выбрать правильное решение. Это говорит о наличии у вас черт сильного характера. Избегайте только самолюбования и всегда помните: сильный – это не значит жестокий.

**Свыше 38 баллов** – простите, но вам трудно сказать что-либо определенное. Почему? Потому что просто не верится, что есть люди с таким идеальным характером. А может быть, такая сумма баллов – это результат не совсем объективной оценки своих поступков и поведения?

### 6.33. Методика самооценки смелости и готовности к риску (RSK Шуберта)

**Инструкция.** Оцените степень готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме: «+» 2 балла – полностью согласен, безусловное «да»; «+» 1 балл – скорее «да», чем «нет»; 0 баллов – ни «да», ни «нет»; «-» 1 балл – скорее «нет», «да»; «-» 2 балла – совершенно не согласен, безусловное «нет».

#### Текст опросника

1. Превысили бы Вы скорость, установленную ГАИ, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Встали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?
5. Прыгнули бы Вы в воду с 5-метровой вышки?
6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он вернет Вам деньги?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы Вы залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку мчащуюся лошадь?
12. Могли бы вы скатиться на лыжах с очень крутой горы?
13. Могли бы Вы совершить ради интереса прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Москвы до Сочи?
15. Поехали бы Вы на машине, если бы её вел человек, недавно попавший по своей вине в автоаварию?
16. Могли бы Вы спрыгнуть на пожарный тент с третьего этажа?
17. Могли бы Вы пойти на опасную операцию, чтобы избавиться от тяжелой болезни?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки поезда, идущего со скоростью 50 км/ч?
19. Могли бы Вы зайти в переполненный лифт, зная, что из-за перегрузки лифт может надолго застрять между этажами?
20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживлённый уличный перекрёсток?
21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы Вы войти во двор дачи несмотря на надпись: «Осторожно, злая

собака»?

23. Согласны ли Вы с утверждением, что «Риск – благородное дело»?

24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолётom?

25. Посадили бы Вы к себе в машину поздним вечером незнакомых мужчин, «голосующих» на дороге?

**Обработка результатов и выводы.** Подсчитывается сумма баллов с учетом знака «+» или «-». Общая оценка даётся по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску, что сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач. Оценка выраженности готовности к риску:

- меньше «-» 30 баллов – слишком осторожны;
- от «-» 10 до «+» 10 баллов – средние значения;
- свыше «+» 20 баллов – склонны к риску.

Исследования дали также следующие результаты: с возрастом готовность к риску падает; у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных; у женщин готовность к риску реализуется при более определённых условиях, чем у мужчин; с ростом отверженности личности, в ситуации внутреннего конфликта растёт готовность к риску; в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

#### 6.34. Методика «Ваши комплексы»

Практически никто не бывает полностью доволен собой. Каждого что-то "грызет", у каждого свои комплексы. Все время сравниваем себя с кем-то, чтобы убедиться, что мы чего-то стоим. А как обстоят дела с вашими комплексами? Выберите из каждого пункта опросника "свой" ответ, подсчитайте сумму баллов и получите результат.

##### Текст опросника:

1. Люди меня не понимают:

- а) часто;
- б) редко;
- в) такого не бывает.

2. Чувствую себя "не в своей тарелке":

- а) редко;
- б) все зависит от ситуации;
- в) очень часто.

3. Я оптимист:

- а) да;
- б) только в исключительных случаях;
- в) нет.

4. Радоваться чему попало, это:

- а) глупость;
- б) помогает пережить трудные минуты;
- в) то, чему стоит научиться.

5. Хотел бы иметь такие же способности, как другие:

- а) да;
- б) временами;
- в) это меня не трогает.

6. У меня слишком много недостатков:

- а) это правда;
- б) это не мое мнение;

- в) неправда.
7. Жизнь прекрасна!
- а) и это действительно так;  
б) слишком общее утверждение;  
в) вовсе нет.
8. Я чувствую себя ненужным:
- а) часто;  
б) временами;  
в) редко.
9. Мои поступки окружающим непонятны:
- а) часто;  
б) иногда;  
в) очень редко.
10. Мне говорят, что я не оправдываю надежд:
- а) часто;  
б) иногда;  
в) очень редко.
11. У меня масса достоинств:
- а) да;  
б) все зависит от ситуации;  
в) нет.
12. Я пессимист:
- а) да;  
б) в исключительных случаях;  
в) нет.
13. Как всякий думающий человек, анализирую свое поведение:
- а) часто;  
б) иногда;  
в) редко.
14. Жизнь – грустная штука:
- а) вообще - да;  
б) утверждение слишком общее;  
в) это не так.
15. "Смех - это здоровье":
- а) банальное утверждение;  
б) об этом стоит помнить в трудных ситуациях;  
в) вовсе нет.
16. Люди меня недооценивают:
- а) увы, это так;  
б) не придаю этому большого значения;  
в) вовсе нет.
17. Сужу о других слишком сурово:
- а) часто;  
б) иногда;  
в) редко.
18. После полосы неудач всегда приходит успех:
- а) верю в это, хотя и знаю, что это вера в чудеса;  
б) может и так, но научного подтверждения этому нет;  
в) не верю в это, потому что это вера в чудеса.
19. Веду себя агрессивно:
- а) часто;  
б) иногда;

- в) редко.
20. Бывает одиноко:
- а) очень редко;
  - б) иногда;
  - в) слишком часто.
21. Люди недоброжелательны:
- а) большинство;
  - б) некоторые;
  - в) вовсе нет.
22. Не верю, что можно достичь того, чего очень хочешь:
- а) потому что не знаю того, кому это удалось;
  - б) иногда это удается;
  - в) это не так, я - верю!
23. Требования, которые передо мной поставила жизнь, превышали мои возможности:
- а) часто;
  - б) иногда;
  - в) редко.
24. Наверное, каждый человек недоволен своей внешностью:
- а) я думаю, да;
  - б) наверное, иногда;
  - в) я так не думаю.
25. Когда я что-то делаю или говорю, бывает, меня не понимают:
- а) часто;
  - б) иногда;
  - в) очень редко.
26. Я люблю людей:
- а) да;
  - б) утверждение слишком общее;
  - в) нет.
27. Случается, я сомневаюсь в собственных способностях:
- а) часто;
  - б) иногда;
  - в) скорее редко.
28. Я доволен собой:
- а) часто;
  - б) иногда;
  - в) редко.
29. Считаю, что к себе следует быть более критичным, чем к другим людям:
- а) да;
  - б) не знаю;
  - в) нет.
30. Верю, что мне хватит сил реализовать свои жизненные планы:
- а) да;
  - б) по-разному это бывает;
  - в) нет.

Для подсчета баллов и определения своего результата воспользуйтесь следующим "ключом":

1. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 16. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5
2. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0; 17. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5
3. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0; 18. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0
4. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 19. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5

5. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 20. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0
6. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 21. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5
7. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0; 22. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5
8. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 23. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5
9. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 24. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5
10. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 25. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5
11. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0; 26. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0
12. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 27. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0
13. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 28. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0
14. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 29. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5
15. "а" - 0, "б" - 3, "в" - 5; 30. "а" - 5, "б" - 3, "в" - 0.

### Результаты:

**От 0 до 40 баллов** - к сожалению, вы – особа закомплексованная. Чем меньше набрали баллов, тем больше комплексов, и тем больше они затрудняют вам жизнь. Более того, в большой мере вы сами несете ответственность за эту ситуацию. О себе думаете негативными категориями. "Зациклились" на своих слабостях, недостатках, ошибках. Постоянно боретесь с собой, и все это только усугубляет и ваши комплексы, и саму ситуацию, еще больше осложняет ваши отношения с людьми. Каждый порой бывает не в ладу с самим собой, но это вовсе не конец света. Попробуйте подумать о себе иначе: сконцентрируйтесь на том, что есть в вас сильного, теплого, хорошего и радостного. Увидите, что очень скоро изменится ваше отношение к себе и к окружающему миру. Вы вдруг заметите, что и сами, и люди вокруг вас стали лучше, добрее. И улыбнетесь им и себе.

**От 41 до 80 баллов** – у вас есть все возможности самому прекрасно справляться со своими комплексами. В общем-то, они не очень мешают жить. Чем больше набрали баллов, тем меньше они мешают. Тревожит, пожалуй, только то, что временами вы боитесь анализировать себя, свои поступки, лавируете, отступаете, любой ценой не хотите идти на конфликт. Таким образом, не всегда можете справиться с проблемами, когда они появляются. А появляться они будут, ведь это неизбежно. Запомните: прятать голову в песок – дело совершенно бесперспективное, до добра оно не доведет и может только на время разрядить обстановку. От себя не убежишь. Помните, у вас хватит сил справиться с любыми проблемами. Смелее!

**От 81 до 130 баллов** - вы не лишены комплексов, как и всякий нормальный человек, но прекрасно справляетесь со своими проблемами. Чем больше баллов, тем лучше. Оцениваете свое поведение и поступки людей взвешенно и объективно. Ваше ровное душевное состояние помогает вам преодолевать превратности судьбы. Вы никогда не опускаете рук и считаете, что безвыходных ситуаций не бывает. Свою судьбу держите в собственных руках с полной уверенностью, что только от вас зависит, как сложится ваша жизнь. Не полагаетесь на судьбу и счастливый случай. Может, именно поэтому судьба к вам благосклонна. В компании чувствуете себя легко и свободно, и люди чувствуют себя также легко в вашем обществе. Если кто-то утверждает обратное, не верьте, наверняка этот "кто-то" сам имеет массу комплексов. Вам же можно посоветовать одно - так держать!

**От 131 до 150 баллов** – вы думаете, что у вас вообще нет комплексов. Не обманывайте себя, такого просто не бывает. Лучше все-таки знать свои сильные и слабые стороны и "братъ быка за рога", когда этого требует ситуация, нежели просто повторять себе: у меня нет проблем, у меня "все о'кей". Придуманный вами мир и собственный образ - далеки от реальности. Это может быть причиной того, что ваша способность твердо стоять на земле в один прекрасный момент подведет вас. Прислушайтесь к тому, что о вас говорят другие, позвольте им говорить искренне. Может, услышите о себе что-то такое, что позволит вам оценивать себя более реально. Самообман вообще небезопасен, потому что в конце концов приведет к ощущению постоянного беспокойства и напряжения. Это может стать причиной расстройства вашего здоровья, например головных болей, хотя врачи будут

утверждать, что с медицинской точки зрения у вас все в полном порядке. Попробуйте посмотреть на себя со стороны. Комплексы ведь для того и существуют, чтобы с ними справляться или... чтобы их полюбить. Вас хватит и на то и на другое!

## СЛОВАРЬ

*Абсолютный порог* - это минимальная интенсивность сигнала (яркость, громкость и т.п.), которая вызывает ощущение. Его величина зависит от чувствительности соответствующего анализатора, а также от индивидуальных особенностей человека, его текущего состояния и уровня внимания.

*Абсолютный интеллект* - это совокупность механизмов, позволяющих человеку решать различные жизненные (повседневные, учебные, профессиональные) задачи.

*Абсорбция* (поглощение) внимания - временное прекращение любой деятельности, глобальное, недифференцированное состояние тотального внимания, слияние с внешним объектом.

*Автосуггестия* (аутосуггестия) — Суггестия, внушение, производимое человеком на самого себя (самовнушение).

*Адаптация* –

1. Приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды, направленное на сохранение гомеостаза. Одно из центральных понятий биологии; широко применяется в теоретических концепциях, трактующих взаимоотношения индивида и окружения как процессы гомеостатического уравнивания — например, гештальт-психология, теория развития интеллектуального Ж. Пиаже. Изучение физиологических регуляторных механизмов адаптации имеет большое значение для решения прикладных проблем психофизиологии, психологии медицинской, эргономики и прочих психологических дисциплин (=> синдром адаптационный).

2. Приспособление органов чувств к особенностям воздействующих стимулов для их оптимального восприятия и предохранения рецепторов от перегрузки (=> реадаптация). Иногда выделяются различные фазы процесса адаптации к необычным экстремальным условиям: фаза первоначальной декомпенсации и последующие фазы частичной, а затем и полной компенсации. Изменения, сопровождающие адаптацию, затрагивают все уровни организма — от молекулярного до психологической регуляции деятельности. Решающую роль в успешности адаптации к экстремальным условиям играют тренировки, а также функциональное, психическое и моральное состояние индивида.

*Адаптация психологическая* - Приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценок за счет присвоения норм и ценностей данного общества.

*Акт апперцепции* - процесс организации единицы более высокого порядка: сознание способно почти беспредельно насыщаться неким содержанием, если оно активно объединяется во все более крупные единицы. Способность к укрупнению единиц обнаруживается не только в простейших перцептивных процессах, но и в мышлении.

*Активность надситуативная* - способность подниматься над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные с позиций исходной задачи. Ее посредством преодолеваются внешние и внутренние ограничения — барьеры деятельности (=> установка). Она выступает в явлениях творчества, активности познавательной, «бескорыстного» риска, активности сверхнормативной (=> группа: эффективность).

*Акцентуация характера* - преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим

*Антиципация* - способность системы в некоей форме предвидеть развитие событий, явлений, результатов действий. Особенно значима в творческой, научно-исследовательской деятельности. В психологии различаются два смысловых аспекта этого понятия:

1) способность представить себе возможный результат действия до его выполнения, а также представить способ решения проблемы прежде, чем она реально будет решена (интуиция); служит средством связи обратной при построении действия;

2) способность организма подготовиться к реакции на некое событие до его наступления; это ожидание (или отражение опережающее) обычно выражается в определенной позе или движении и обеспечивается механизмом акцептора действия.

Анатомо-физиологическим коррелятом явления антиципации является акцептор действия (П. К. Анохин), а электрофизиологическим — волна ожидания Г. Уолтера.

*Антропология* - научная дисциплина, изучающая происхождение человека и его рас, изменчивость строения тела человека в филогенезе и в зависимости от географических условий проживания; содержит три раздела, антропогенез (учение о происхождении человека), морфологию человека, этническую антропологию (расоведение).

*Антропология педагогическая* - комплекс наук, изучающих становление человека в образовании. Педагогическая антропология включает в себя совокупность знаний, обеспечивающих педагогическую деятельность (медико-биологических, психологических, философско-социологических, педагогических и др. ).

*Антропология психологическая* - психологическое видение человеческой реальности во всей ее полноте; учение о природе, условиях развития и становления субъективности, внутреннего мира

человека в образовании и культуре.

*Антропология философская* - учение о сущности человека, его происхождении и смысле жизни, о закономерностях бытия; ориентирована на синтез конкретно-научных знаний о человеке и на построение его целостного образа в человекознании.

*Астенические эмоциональные реакции* приводят к снижению активности, даже к ступору.

*Аффект* – наиболее сильная эмоция – обычно непродолжителен. Он возникает обычно в экстремальных условиях, когда человек не может справиться с ситуацией.

*Бессознательное* - совокупность процессов и состояний, обусловленных опытом индивида, в которых он не отдает себе отчета. Не имеет социальной регламентации. Бессознательное в узком смысле не поддается даже специальной рефлексии.

*Внимание* - психофизический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Внимание - это концентрация умственного усилия на сенсорных или мысленных событиях.

*Воображение* - способность человека к построению новых целостных образов путем переработки имеющегося чувственного, интеллектуального и практического опыта. Воображение позволяет человеку овладеть сферой возможного будущего и придает его деятельности целенаправленность.

*Волевое действие* - социально заданное действие с намеренно измененным или созданным дополнительным смыслом.

*Воля* - способность человека к сознательной намеренной активности или к саморегуляции через работу во внутреннем плане, обеспечивающая дополнительное побуждение (торможение) к действию на основе произвольной формы мотивации.

*Восприятие* (перцепция) - психический процесс формирования образов предметов, воздействующих на органы чувств, а также система действий, направленная на ознакомление с этими предметами. Результат восприятия - образ, который выступает для человека как сам объект.

*Время простой сенсомоторной реакции* - минимальное время, которое проходит между восприятием сигнала и простой двигательной реакцией на него. Оно зависит от модальности сигнала. В частности, (в сек., по данным разных лабораторий): тактильная 0.1-0.22, слуховая 0.12-0.18, зрительная 0.15-0.22, обонятельная 0.3-0.4, температурная 0.3-1.6, вестибулярная (вращение) 0.4, болевая 0.13-0.9

*Греза* - воображение, не требующее реализации.

*Деятельность* - фундаментальный способ бытия человека в мире, состоящий в осознанном и целенаправленном преобразовании и мира, и себя в этом мире.

*Дух индивидуальный* - принцип предельной интеграции человеческой реальности; представляет собой следование высшим образцам человеческой культуры, переживание нравственных максим как

внутреннего «категорического императива», принятие ценностей родового бытия человека как своих собственных.

*Духовность* - родовое определение человеческого способа жизни, связанное с открытием самоценного, очевидного и необходимого смысла собственного существования; с христианской точки

зрения духовность — это либо сопряженность человека в своих высших стремлениях с Богом, либо с демоническими силами; не бывает духовности «вообще».

*Духовное бытие* - высший способ личного существования, связанный с освобождением от давления обыденной жизни, от соблазна влечений, пристрастий и прельщений собственной самости;

духовное бытие — это любовь к качеству жизни и воля к совершенству во всех ее областях.

*Душа* - понятие, употребляемое для обозначения внутреннего мира человека, его сознания и самосознания.

*Душевность* - характеристика человека, проявляющаяся в сердечности, открытости, в способности сопереживать другому, понимать его и принимать как самоценность.

*Дифференциальный (разностный) порог* - это минимальное различие между сигналами, которое позволяет человеку отличить их друг от друга.

*Желания и намерения* - актуальные эмоциональные переживания мотивационного состояния, изменяющиеся при изменении условий достижения цели.

*Забывание* - проблема затруднения или невозможности воспроизведения, а не стирания следа.

*Закон Вебера - Фехнера*: величина ощущения прямо пропорциональна десятичному логарифму интенсивности сигнала.

*Законы Йекса – Додсона*: 1. Для каждой деятельности имеется оптимальный уровень мотивации, при котором эта деятельность выполняется наиболее эффективно. Любое отклонение от оптимального уровня, как снижение, так и излишнее повышение мотивации, приводят к уменьшению эффективности деятельности, в т.ч. трудовой и учебной. 2. Чем сложнее для человека выполняемая деятельность, тем более низкий (в пределах возможного) уровень мотивации является для нее оптимальным.

*Закон силы*: чем выше интенсивность сигнала (до болевого порога), тем быстрее реакция на него (в пределах минимального времени простой сенсомоторной реакции).

*Закон Стивенса*: величина ощущения прямо пропорциональна величине интенсивности стимула в степени "n".

*Закон Хика*: латентный период двигательной реакции выбора пропорционален двоичному логарифму числа сигналов, из которых производится выбор. Другой вариант: время простой сенсомоторной реакции прямо пропорционально количеству передаваемой информации (до 8 бит).

*Измененные состояния сознания* - погружение в субъективный мир при существенных нарушениях связей с внешней действительностью

*Индивид* - человек как представитель рода, рассматриваемый со стороны природных свойств; телесное бытие человека.

*Индивидуальность* - человек как уникальная, самобытная личность; реализуется в свободной, творческой деятельности, проявляется в самоопределении, самостоянии, самосовершенствовании.

*Интеллект* - проявление разумности, состоит в способности тормозить импульсивные побуждения, приостанавливать их реализацию до полного осмысления ситуации и нахождения наилучшего способа поведения. Главный критерий интеллектуального развития - мера контроля своих потребностей и действий. Проявляется в решении разнообразных задач.

*Интроверты* - "обращенные внутрь", малообщительны, сдержаны, ориентируются на собственные представления, контролируют свои эмоции (чаще всего - флегматики или меланхолики).

*Когнитивный диссонанс* – рассогласование между представлением человека о себе и мире с одной стороны и реальностью – с другой стороны; вызывает сильное отрицательное эмоциональное состояние.

*Когнитивные карты* - организация материала в памяти по каким-либо признакам, подобно карте.

*Конгруэнтность* - соответствие переживания реальному содержанию опыта, т.е. способность без страха "взглянуть правде в глаза", глубокое осознание проблем, трудностей и своих возможностей.

*Копинг-поведение* это комплекс осознанных и целенаправленных познавательных и продуктивных действий, которые направлены на овладение требованиями ситуации и ее разрешение путем ее преобразования в соответствии с целями человека.

*Личность* - целостность субъективной реальности и способ бытия человека в системе взаимоотношений с другими; личность — субъект, свободно определившийся в пространстве культуры и времени истории.

*Локус контроля* - устойчивое представление человека о том, насколько результаты его деятельности зависят от него самого (внутренний локус контроля) или от обстоятельств (внешний локус контроля).

*Манипуляция* - вид психологического воздействия, выполняемого искусно и скрытно:

*Мечта* - воображение цели, отдаленной во времени, но в принципе предназначенной для реализации.

*Мотив* – непосредственное побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направление. Мотив можно определить также как желательное состояние, к которому человек стремится и представление о котором складывается под влиянием текущей потребности.

*Мудрость* (разумность) – способность разумно контролировать и регулировать свою деятельность.

*Мышление* - наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами. Мышление - движение идей, раскрывающее суть вещей. Оно выходит за пределы чувственного опыта, расширяет границы познания. Мышление целенаправлено и содержательно, т.е. человек всегда мыслит о чем-то и для чего-то.

*Наблюдение* – специально организованная и спланированная процедура фиксации поведения объекта наблюдения, выдвижение и проверка гипотез о причинах и механизмах тех или иных форм этого поведения.

*Направленность* - устойчивая система мотивов, интересов, убеждений.

*Настроение* – слабо выраженное эмоциональное состояние – может длиться долго, даже много дней и составлять эмоциональный фон всей деятельности человека.

*Объект* — внешне противостоящие субъекту предмет или явление, на которые направлена его познавательная или предметно-практическая деятельность.

*Объективность* - действительное, независимое от воли и сознания человека существование мира, предметов, их свойств и отношений; соответствие человеческих знаний объективной действительности, беспристрастность, непредвзятость.

*Объектность* - естественнонаучная установка в познании; взгляд на мир человека как на мир предметов и вещей.

*Образ* - одна из форм отражения реальности, субъективная картина мира или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное и предметное окружение, а также временную последовательность событий, т.е. он, в отличие от мысли, имеет пространственно- временное "измерение".

Функции образа:

- *когнитивная* (познавательная) функция состоит в сообщении той или иной информации;
- *коммуникативная* функция состоит в том, что с их помощью люди могут общаться друг с другом;
- *регуляторная* функция состоит во влиянии образа на настроение и поведение человека.

*Общение* - взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера.

*Фатическое* общение - малозначительные разговоры на "ритуальные" темы о погоде, природе, спорте и т.п.

*Ощущения* (сенсорная чувствительность) - психический процесс отражения отдельных свойств, признаков внешнего мира. Ощущения переводят физические свойства внешних объектов в факты внутреннего мира человека. Ощущения – не просто психофизические реакции на сигнал. Ощущения зависят от свойств органов чувств, но не определяются ими полностью. Они включены в единую систему приема, переработки информации, принятия решения и психическую жизнь в целом. Виды ощущений:

- *интероцептивные* ощущения – сигналы от внутренних органов организма;
- *проприоцептивные* ощущения – сигнализируют о положении различных частей тела, позе и движениях;
- *экстероцептивные* ощущения – сигналы из внешнего мира; эти ощущения могут быть 2-х типов: *контактные* – возникают при непосредственном воздействии на рецептор (вкус и осязание), *дистантные* – вызываются раздражителями, действующими на органы чувств с некоторого расстояния (обоняние, слух, зрение).

*Память* - это совокупность информации, приобретенной мозгом и используемой для управления поведением. Она включает в себя процессы запоминания, хранения и извлечения, а также забывания информации.

*Долговременная память* это хранилище знаний, дающее жизни смысл, она позволяет человеку жить в прошлом и настоящем. Коды долговременной памяти многомерные. Современная модель организации долговременной памяти представляет собой сеть взаимосвязей и ассоциаций.

*Кратковременная память* - хранение первичной информации приблизительно 20 сек. Ее объем ограничен и составляет около 7 символов (от 5 до 9). Объем каждого символа зависит от группировки информации и индивидуального опыта, например, это может быть буква, слог, слово или даже хорошо знакомое стандартное словосочетание. Какая часть информации попадет в кратковременную память из сенсорной или из долговременной памяти зависит от внимания к ней. В кратковременной памяти человек живет здесь и сейчас.

*Процедурная память* - это самая низшая форма, имеющаяся и у животных, хранит связи стимулов и реакций, простые ассоциации.

*Семантическая память* присуща только человеку. Она хранит осмысленные образы, слова, понятия, правила, идеи - все, что нужно, чтобы пользоваться языком.

*Сенсорная память* - процесс, начинающийся на уровне рецепторов. Хранит всю воспринятую информацию до 0,25 сек. Сенсорная память первичная, то есть не предполагает переработки информации.

*Эпизодическая память* хранит информацию об отдельных событиях жизни. Она не очень прочная, новое в ней вытесняет старое.

*Парадигма научная* - совокупность образцов и ценностных установок, норм и правил, определяющих основные направления научных исследований в конкретном историческом периоде.

*Парадигма гуманитарная* - исследовательский подход, связанный с признанием самоценности единичного события; в изучении развивающихся объектов (человек,

общество) реализуется принцип единства истины и ценности, факта и смысла, сущего и должного; гуманитарное знание всегда персоналистично.

*Парадигма естественная* - принцип организации научного исследования и способ интерпретации его результатов по критериям их проверяемости, воспроизводимости и неизменности;

естественнонаучное знание объектно, беспристрастно и непредвзято.

*Психика* - системное свойство высокоорганизованной материи (на уровне животных и человека), заключающееся в активном отражении особью или индивидом объективного мира, в построении образа этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

*Психология гуманистическая* - направление психологии, исходящее из признания ценности каждой человеческой личности; полагает человека способным к непрерывному развитию и реализации

творческих возможностей, самоосуществлению.

*Психология духовная* - раздел психологии, изучающий становление субъективного духа человека в пределах его индивидуальной жизни.

*Психология объяснительная* - методологическая парадигма, ориентированная на нормы и познавательные средства естествознания; объясняет явления душевной жизни причинами естественно-

природного характера.

*Психология описательная* - методологическая парадигма, ориентированная на ценности гуманитарного знания, на понимание душевной жизни человека во всей ее полноте, целостности и внутренней связности.

*Психология практическая* - методологическая парадигма, определяющая формы, методы и техники работы психолога с внутренним миром, с сознанием человека.

*Психология антропологическая (Психология человека)* — отрасль психологии, изучающая субъективную реальность человека, принципы и законы ее существования, организации и развития.

*Психотехника* - совокупность средств, способов, приемов и методик работы психолога с психикой другого человека или со своей собственной; мастерство регуляции и управления психическими

процессами.

*Перцепция* – восприятие.

*Подсознательное* - представления, желания, действия, устремления, знания и т.п., которые в данный момент не присутствуют в сознании, но могут быть возвращены в него в результате рефлексии или при затруднении деятельности, которое не позволяет действовать автоматически, требует нестандартного подхода.

*Потребности* - состояние нужды в определенных условиях, которых недостает человеку или животному для нормального существования и развития, дефицит. Чем выше эволюционное развитие организма, тем больше у него потребностей. Основные *характеристики потребностей* - сила, периодичность возникновения, способ удовлетворения и предметное содержание.

*Произвольными* называются психические процессы или действия, которые ощущаются и осознаются человеком, имеют для него жизненный смысл и направлены на достижение избранного субъектом результата.

*Просодическая информация* - все воспринимаемое в речевом сигнале, кроме последовательности фонем: интонации, высотные модуляции голоса, скорость речи, паузы и др.

*Психика* – системное свойство высокоорганизованных живых существ, проявляющее себя в форме активного отображения субъектом объективной реальности, возникающего в процессе взаимодействия с внешним миром, в построении субъектом картины этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения

*Психологическая защита* – форма разрешения конфликта между бессознательными влечениями социальными требованиями и запретами.

*Психологическое воздействие* - одна из сторон взаимодействия, при которой в расчет принимается лишь одностороннее влияние, в результате которого происходят изменения в психических характеристиках или состоянии адресата воздействия.

*Психология* определяется как наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности. Но при этом требуется определение понятия "психика".

*Психометрическая функция* отражает зависимость вероятности возникновения ощущения от интенсивности стимула. Она может быть получена для всех видов ощущений и имеет вид вытянутой S-образной кривой.

*Разум* - высший уровень субъектного бытия человека; способность анализировать и обобщать явления внешнего и внутреннего мира; форма и способ существования предметно-практической, общественной и познавательной деятельности человека.

*Рассеянность* - состояние отсутствия внимания.

*Рассудок* (смышленость) - аналитическая способность принимать сиюминутное решение

*Рефлексия* - родовая способность человека, проявляющаяся в обращении сознания на самое себя, на внутренний мир человека и его место во взаимоотношениях с другими, на формы и способы познавательной и преобразующей деятельности. Процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании.

*Речь* - форма общения людей посредством языка.

*Саморегуляция* – это мысли, эмоции и действия, которые возникают под влиянием внутренней мотивации, планируются и циклически адаптируются для достижения личностных целей.

*Сенсорная депрекация* лишение важной информации; может быть частичной или полной.

*Симультанное восприятие* – восприятие целостной сцены, картины мира; образ, который затем может анализироваться.

*Синестезия* - совместное чувство, при котором сигнал вызывает ощущения не только своей модальности, но одновременно и другой (цветной слух, температура цвета, запах звука и т.п.).

*Смысл личностный* - отражение в сознании личности отношения мотива деятельности к цели конкретно действия. Будучи порождением жизни, жизнедеятельности субъекта, система личностных смыслов является характеристикой индивидуальности человека.

*Со-бытие* - объект и источник развития субъективной реальности; исторически меняющаяся форма непосредственного родового бытия человека; живая общность людей в своем бытийном единстве

и различной самобытности каждого, входящего в эту общность.

*Со-бытийная общность* - фундаментальная категория психологии и педагогики развития субъективности в онтогенезе, фиксирующая онтологические основания жизни и деятельности челове-

ских объединений.

*Сознание* - интегративный способ бытия человека, проявляющийся в способности человека осознавать условия и формы своей жизнедеятельности, относиться к ним и делать их предметом практического преобразования; существует в форме бессознательного, актуального сознания, самосознания, рефлексивного сознания.

*Способности* - свойства личности, характеризующие ее успешность в той или иной деятельности, которая достигается без избыточных усилий. Способности могут формироваться на основе биологических задатков или как индивидуальный стиль.

*Стенические эмоциональные реакции* выражаются в усилении двигательной и всякой другой активности.

*Страсть* - сильное, доминирующее чувство.

*Структуры речи:*

- *поверхностные* - это конкретные предложения
- *семантическая (смысловая)* - смысл, который человек вкладывает в высказывания.

*Схема тела* - функциональная система, которая преобразует сигналы рецепторов в информацию, пригодную для использования человеком в перцептивных задачах и при планировании движений.

*Субъект* - человек как носитель (инициатор, творец, распорядитель) предметно-практической деятельности и познания; становление субъекта есть процесс овладения индивидом собственной

душевной жизнью, родовыми способностями.

*Субъективность* - базовая категория антропологической психологии, определяющая общий принцип существования человеческой реальности, непосредственного само-бытия человека; как форма бытия и способ организации человеческой реальности, субъективность обнаруживает себя в способности человека встать в практическое (преобразующее) отношение к собственной жизнедеятельности и находит свое высшее выражение в рефлексии.

*Субъектность* - социальный, деятельностно-преобразующий способ бытия человека; как самость — субъектность есть очевидная и непосредственно данная форма самобытия человека.

*Темперамент* - это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека или высшего животного.

*Тест* – стандартизированное, одинаковое для всех испытуемых задание, выполняемое за ограниченное время, по результатам которого определяется наличие и уровень развития тех или иных психических качеств человека.

*Трансакция* – единицах общения, минимальных осмысленных диалогах (в теории Э.Берна).

*Универсальность* - категория, фиксирующая высшую ступень духовного развития человека; проявляется в полном осознании смысла своей жизни, в знании своей причастности миру, в ощущении духовного единства с Универсумом.

*Чувства* – устойчивые форма эмоций строго избирательны, относятся только к определенным людям предметам или предметам.

*Чувствительность, величина чувствительности* – понятие, обратное порогу. Чем выше абсолютный (или дифференциальный) порог, тем ниже соответствующая чувствительность и наоборот, чем ниже пороги, тем выше чувствительность.

*Фонема* - кратчайшая смысловозначимая единица (слог).

*Фрустрация* - особая форма отрицательно эмоционального состояния, которая возникает при невозможности непосредственно реализовать текущий мотив либо из-за столкновения с неожиданным препятствием, либо из-за борьбы двух мотивов.

*Функциональный орган* - прижизненно формирующееся объединение психологических и нейрофизиологических структур на основе и с целью достижения жизненных целей человека.

*Цель* - непосредственный ближайший ожидаемый результат деятельности, определен мотив (предмет, пригодный для удовлетворения мотива).

*Ценностные ориентации* - это основания для субъективной оценки действительности, способ разделения объектов по субъективной значимости, идеальные представления о хорошем.

*Характер* - "сплав" врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей, проявляющихся прежде всего в отношении человека к себе, другим и порученному делу, а также в волевых качествах человека.

*Хронотоп* – субъективное единство времени и пространства, в котором разворачиваются события жизни; "здесь и теперь" в отличие от "там и тогда" (как в прошлом, так и в будущем). Хронотоп обеспечивает устойчивое и направленное функционирование всей психики человека

*Эксперимент* – создание специальных условий деятельности человека (испытуемого), в которых выявляется тот или иной психологический факт.

*Лабораторный эксперимент*, который протекает в специальных условиях, с использованием специальной аппаратуры, испытуемый действует по четкой инструкции.

*Естественный эксперимент* проходит в обычных условиях труда, учебы общения и испытуемые могут не знать, что ситуация частично перестроена экспериментатором.

*Экстраверты* – люди, "обращенные вовне", они общительны, активны, подвижны, чувствуют себя комфортно среди людей, могут стремиться к лидерству (чаще всего - сангвиники или холерики).

*Эмоции* - класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для его жизнедеятельности или реализации целей. Эмоции сопровождают любое проявление активности субъекта и служат одним из главных механизмов регуляции его деятельности. Эмоции отражают оценочное отношение человека ко всему, что его окружает: к другим людям, предметам или событиям.

*Эмоциональное возбуждение* – характеризуется повышением уровня активации центральной нервной системы, мобилизационными сдвигами в организме.

*Эмоциональное напряжение* - состояние повышенной эмоциональной активации, блокированное в исполнительной фазе,

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981. – С. 19 - 44.
2. Агеев В.В. Введение в психологию человеческой уникальности. Томск: Изд-во «Пеленг», 2002. - 428с.
3. Ананьев Б.Г. Психологическая структура человека как субъекта. // Человек и общество. – Вып. 2. – Л.: ЛГУ, 1967. – С.235 – 249.
4. Аминов Н.А. Диагностика педагогических способностей. М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 1997. – 80с.
5. Бех І.Д. Особистість у духовно-ціннісному вимірі // Вісн. Житомир. держ. пед. ун-ту. 2002. — №9. — С.60-62.
6. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія / Мирослав Боришевський. -К.: Академвидав, 2010. -416с.
7. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации. СПб, 1997, - С. 38-46.
8. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. М.: Наука, 1994. – 185 с.
9. Гандер Д.В. Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки летного состава. Учебное пособие. – М.: Международная академия проблем человека в авиации и космонавтике, 2000. – 412с.
10. Гетьманець М.Ф. Суб'єктивність - закон творчості // Всесвітня література та культура в навчальних закладах України -2000 -№2.-С.51-53.
11. Глуханюк Н.С. Практикум по общей психологии: Учеб. Пособие/Н.С. Глуханюк Е.В. Дьяченко С.Л. Семенова. -3-е изд.-М.:Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. -224с.
12. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения / В.В. Давыдов. –М., 1986. – 134с.
13. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности: Дис. д-ра психол. наук М. 2002. -342с.
14. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности: Серия: Практикум по психологии. Издательство: Питер, 2008. -512с.
15. Зизико А.Г., Опрощенко. Д.Л. Инновационный подход к научно-методической организации процесса непрерывного самосовершенствования человека летящего( на примере авиации общего назначения) // Вестник МАПЧАК. -2005. -№1. -С.64-69.
16. Знаков В.В. Понимание в познании и общении. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 1998. -232с.
17. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. Издательство: Эксмо, 2007. -416с.
18. Карпенко З.С. Субъектный контекст исследования индивидуальности/ Психология индивидуальности: Новые модели и концепции // Под научной редакцией Старовойтенко Е.Б. и Шадрикова В.Д. М.: Издательство МПСИ. 2009. -С.267–302.
19. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: Учеб. Пособие/К.В. Карпинский. -Гродно: ГрГУ, 2002. -167с.
20. Керницький О.М. Особливості формування психологічної готовності курсантів – льотчиків до льотної діяльності // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно – технічної еліти: Зб. наук. пр. – Х.: НТУ «ХП», 2004 – Вип. 3(7). – С.296-302.
21. Колышко А.М. Психология самоотношения: Учебное пособие / А.М. Колышко. К-62 Гродно: ГрГУ, 2004. -102с.
22. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект). // Вопр. Психол. 1995. №1. С.5-12.
23. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М.: Наука, 1980. -256с.

24. Королев Л. М. Психологическое обеспечение профессионального становления летного состава. Монография. - Монино: ВВА, 2000. - 125 с.
25. Куликова В.Н. Как узнать человека. Лучшая книга тестов. Издательство: Рипол Классик, 2009.-640с.
26. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии.-М.:Смысл,1999.-560с.
27. Лэнге А., Орлов А., Шумский В. Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия: СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЯ // Вопросы психологии,2007,№6,С.21-36.
28. Макаров Р.Н. Человек и цивилизация в свете науки XXI века: Энциклопедический справочник.-М.,2006.- 1153 с.
29. Максименко С. Психологічні засади взаємозв'язку професійного навчання і розвитку особистості майбутнього фахівця / Неперервна професійна освіта: Філософія, педагогічні парадигми, прогноз [Текст] : научное издание / В.П. Андрущенко, І.А. Зязюн, В.Г. Кремень та ін.; За ред. В.Г. Кременя ; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. - Київ : Наукова думка,2003.-С.691-796.
30. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Изд. Дом "Сентябрь", 2001. - 260 с.
31. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р, Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопр. Психол.1994№5.С.134-140.
32. Моросанова В.И. Категория субъекта : методология и исследования//Вопр. Психол.2003.№2.С.40-44.
33. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. - М.: Наука, 1998. - 192 с.
34. Мотков О.И. Личность и психика: сущность, структура и развитие. Бахрах-М.2008. - 159с.
35. Осницкий А.К. Проблема исследования субъективной активности.// Вопросы психологии,1996. – №1.– С. 5 –20.
36. Основи психології: Підручник/ За заг. редакції О.В. Киричука, В.А. Роменця. - Вид.5-естереотип.-К.:Либідь,2002.-632с.
37. Пантелеев С.Р. Стрoение самоотношения как эмоционально-оценочной системы. Дис...канд.психол.н.:19.00.01.-М..1989.-202с.
38. Пашукова Т.И., Допира А.И., Дьяконов Г.В. Практикум по общей психологии. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов. Учебное пособие.- М.:Издательство«Институт практической психологии»,1996.- 127с.
39. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Политиздат, 1982. -255 с.
40. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 1996.- 512 с.
41. Покровський Б.Л. Легчику о психологи.-М.:Воениздат,1984.-85с.
42. Пономаренко В.А. Психология человеческого фактора в опасной профессии. Красноярск: Поликом, 2006. – 629 с.
43. Пономаренко В.А. Психология духовности профессионала / В.А. 44. Пономаренко. - М.: ПЕР СЭ, 2004. - 256с.
44. Пономаренко В.А., Лапа В.В., Чунтул А.В. Деятельность летных экипажей и безопасность полетов.(Учебно-методическое пособие).М.:АФКС, 2003. - 235 с.
45. Пономаренко В.А. Профессия-психология труда.-М.:Изд-во «Институт психологииРАН»,2007.-400с.
46. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии/В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.к. Гербачевский и др.Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева.-2-е изд., доп. И перер.-СПб.:Питер,2003.-560с.
47. Психология индивидуальности: Новые модели и концепции// Под научной редакцией Старовойтенко Е.Б. и Шадрикова В.Д. М.:Издательство МПСИ. 2009- 425с.

48. Психология индивидуального и группового субъекта/ Под ред. А.В. Брушлинского, М.И.Воловиковой.- М.:ПЕР СЭ,2002.- 368 с.
49. Психолого – педагогические основы профессиональной подготовки летного состава/ Под ред.А.А. Ворона, В.А.Пономаренко, Д.В. Гандер,-М.:КОД,2000.-340с.
50. Райгородский Д.Я.(редактор составитель)Практическая психодиагностика. Методики и тесты.Учебное пособие.- Самара:Издательский Дом «БАХРАХ-М»,2001.-672с.
51. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: учебное пособие / А. А. Реан .- Спб.:Издательство С.-Петербур. ун-та, 2001 - 224с.
52. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Пер. С англ. М. Злотник. – М.: Изд-во ЭКСМО–Пресс, 2001. – 416 с.
53. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1998.– 688с.
54. Рубинштейн С. Л. Принцип творческой самодеятельности. // Вопросы психологии. – 1986. – №4. – С. 101 – 108.
55. Сборник психологических тестов.Часть I: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова-Мн.:Женский институт ЭНВИЛА,2005.- 155с.
56. Сборник психологических тестов.Часть II: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова-Мн.:Женский институт ЭНВИЛА,2006.- 146с.
57. Сборник психологических тестов.Часть III: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова-Мн.:Женский институт ЭНВИЛА,2006.- 120 с.
58. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития личности // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 35 – 42.
59. Селиванов В.В. Мышление в личностном развитии субъекта/Научный ред.А.В. Брушлинский; Смол. гуманит. ун-т.-2-е изд. доп. и переработ.-Смоленск:Универсум,2003.- 311с.
60. Сергиенко Е. А. Ранние этапы развития субъекта // Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой. – М.: ПЕРСЭ, 2002.- 368 с.
61. Сериков В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. М., 1999. 272 с.
62. Слободчиков В.И., Исаев Е.Н. Основы психологической антропологии: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000.–416с.
63. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. Издательство:Речь,2005.-624с.
64. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности.М.: МГУ, 1989.-215с.
65. Степанов В.А.Методы исследований эмоций и воли (практикум по психологии) :Учебное пособие.Челябинск:Изд.ЮурГУ, 2003.- 136с.
66. Субъект, личность и психология человеческого бытия/ Под ред. В.В. Знакова и З.И. Рябикиной.-М.:Изд-во»Институт психологии РАН»,2005.-384с.
67. Татенко В.А. Онто-психологический аспект понимания индивидуальности / Психология индивидуальности: Новые модели и концепции// Под научной редакцией Старовойтенко Е.Б. и Шадрикова В.Д. М.:Издательство МПСИ. 2009.-С.110-164.
68. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении. – Киев: «Просвіта», 2005.– 404с.
69. Татанко В.О. Вчинок в онтологічному вимірі/ Основи психології: Підручник/ За заг. Ред. О.В, Киричука, В.А.Роменця, Вид. 5 – те, стереотип. – К.:Либідь,2002.–С.402–424.с.
70. Татенко В.А. Субъект психической активности: поиск новой парадигмы. // Психол. журн. – 1995. – Т. 16. – №3. – С. 23-34.
71. Фельдштейна Д. Психологические проблемы образования и самообразования современного человека // Мир психологии.-2003.-№4.- С.267-276.
72. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990.- 368с.

73. Фром Э. Человек для себя.-М.: Коллегиум,1992.- 253с.

74. Шаршов И. А. Профессионально-творческое саморазвитие субъектов образовательного процесса в вузе : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.08. Белгород, 2005. - 465 с.

75. Эльконин Б.Д. Избранные психологические труды.-М.: Педагогика,1989. – 560 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ПРОФЕССОРА Р.Н. МАКАРОВА.....	2
ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>РАЗДЕЛ I СУБЪЕКТНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ</b>	
1.1. Личность и ее структурная целостность.....	5
1.2. Субъектность как базовый компонент личности .....	10
1.3. Сущность психолого-педагогической оценки субъектности.....	15
<b>РАЗДЕЛ II ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТНОЙ АКТИВНОСТИ ИНДИВИДА</b>	
2.1. Структура индивидуальных свойств.....	21
2.2. Методика оценки коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям.....	22
2.3. Методика изучения структуры темперамента Я.Стреляу (адаптация Н.Н. Даниловой, А.Г. Шмелева) .....	23
2.4. Методика исследования темперамента. Опросник Г. Айзенка.....	28
2.5. Методика исследования темперамента. Опросник структуры темперамента В.М. Русалова .....	38
2.6. Самодиагностика темперамента.....	46
2.7. Тест «Формула темперамента» (А.Белов).....	48
<b>РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТА ПЕРЕЖИВАНИЯ</b>	
3.1. Переживания как фактор собственного развития .....	51
3.2. Методика оценки эмоционального состояния (уровень реактивной и личной тревожности) . Тест Спилберга -Ханина.....	52
3.3. Методика оценки «Общей эмоциональной направленности личности» (методика Б.И.Додонова) .....	54
3.4. Методика Додонова «Предпочитаемые переживания» .....	57
3.5. Тест «Эмоции» (Д.В. Сочивко) .....	57
3.6. Методика «Определение эмоциональности» (В.В. Суворова) .....	59
3.7. Самооценка эмпатических способностей .....	60
3.8. Методика оценки суггестивности .....	61
3.9. Методика дифференциальные шкалы эмоций (по К. Изарду) .....	62
3.10. Методика самооценки психического состояния; самочувствия, общей активности, настроения (САН) .....	63
3.11. Методика самооценки экстравертности, ригидности и тревожности.....	64
3.12. Методика оценки нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе, «ПРОГНОЗ» .....	66
3.13. Методика оценки типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды ( В.В. Бойко).....	68
<b>РАЗДЕЛ IV ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТА ПОЗНАНИЯ</b>	
4.1. Свойства субъекта познавательной деятельности.....	74
4.2. Методика "Определение типа мышления" (модификация).....	75
4.3. Методика оценки умственной работоспособности по Э. Крепелину .....	77
4.4. Методика оценки восприятия. Тест Мюнстерберга на восприятие .....	77
4.5. Методика оценки оперативной памяти.....	78
4.6. Методика на выявление преобладающего типа памяти.....	78

4.7. Методика оценки уровня развития операции систематизации .....	79
4.8. Методика «Интеллектуальная лабильность» .....	80
4.9. Опросник креативности Джонсона, в модификации Е. Туник.....	82
4.10. Методика оценки вербальной креативности (тест Медника) .....	84
4.11. Методика - тест «Креативность».....	92
4.12. Методика «Творческие способности».....	100
4.13. Методика «Куб Линка».....	100
4.14. Методика «Умеете ли вы излагать свои мысли?» .....	102
4.15. Методика «Вы склонны действовать или размышлять?» .....	102
4.16. Методика «Познание» (Д.В. Сочивко).....	103

## РАЗДЕЛ V ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.1. Деятельность как универсальная форма реализации личности как субъекта.....	106
5.2. Методика изучения мотивации студентов к учебной деятельности .....	107
5.3. Методика оценки конструктивности мотивации (по О.П. Елисееву) .....	108
5.4. Методика «Конструктивность мотивации» (КМ).....	111
5.5. Методика «Выявления осознанности различных компонентов мотива» .....	112
5.6. Методика «Определения потребности в активности» (графический тест).....	114
5.7. Методика оценки мотивации профессиональной деятельности.....	115
5.8. Методика оценки мотивов учебной деятельности.....	116
5.9. Методика «Потребность в достижении цели».....	117
5.10. Методика оценки «Уровня притязаний».....	118
5.11. Методика оценки «Потребности в достижении».....	123
5.12. Методика оценки ценностей.....	124
5.13. Методика «Ценностные ориентации» (вар. 2 ,О.И. Мотков, Т.А. Огнева) .....	125
5.14. Методика оценки направленности личности .....	128
5.15. Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность" .....	132
5.16. Методика оценки структуры личности (тест В. Мельникова, Л. Ямпольского)....	138
5.17. Методика оценки психологических типов личности Д. Кейрси .....	149
5.18. Методика персональный «Автопортрет».....	156

## РАЗДЕЛ VI ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СУБЪЕКТА САМОСОЗИДАНИЯ

6.1. Субъектная идентичность как метаформа созидательной деятельности личности.....	185
6.2. Методика оценки представлений о себе.....	187
6.3. Методика изучения способности к самопознанию с помощью опросника «Что значит познать себя?» (по А. И. Красило).....	189
6.4. Методика оценки уровня самооценки.....	192
6.5. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси .....	193
6.6. Методика «Самооценка» .....	197
6.7. Методика самооценки с помощью процедуры тестирования (опросник Казанцевой Г.Н.).....	203
6.8. Методика «Самооценка личности старшеклассника».....	204
6.9. Методика исследования самоотношения (по С.Р.Пантелееву).....	205
6.10. Методика «Диагностика особенностей самоорганизации-39» (ДОС-39) .....	212
6.11. Методика «Организованный ли вы человек?» .....	215
6.12. Методика оценки самодетерминации .....	218
6.13. Методика - шкала самоэффективности.....	220

6.14. Методика оценки уровня субъективного контроля .....	221
6.15. Методика «Стиль саморегуляции поведения-98» .....	225
6.16. Опросник «Саморегуляция» (А.К. Осницкого) .....	229
6.17. Опросник «автономности-зависимости» (Г.С. Прыгина) .....	233
6.18. Методика оценки самоактуализации (САТ) .....	234
6.19. Диагностика самоактуализации личности А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина .....	247
6.20. Методика «Диагностика рефлексии» (Карпова А.В.).....	256
6.21. Методика оценки уровня рефлексивности в предметной сфере.....	257
6.22. Методика определения локуса контроля .....	259
6.23. Методика оценки уровня уверенности и удовлетворенности собой .....	261
6.24. Методика оценки силы воли и внимания .....	262
6.25. Методика «Воля» (Д.В. Сочивко) .....	263
6.26. Методика оценки волевой организации личности.....	266
6.27. Методика оценки самоконтроля в общении.....	269
6.28. Методика оценки уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского).....	270
6.29. Методика оценки стиля поведения в конфликтной ситуации (Опросник Томаса -Килмена) .....	271
6.30. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге .....	274
6.31. Методика самооценки характера .....	276
6.32. Методика оценки силы характера.....	277
6.33. Методика самооценки смелости и готовности к риску (RSK Шуберта).....	280
6.34. Методика «Ваши комплексы» .....	281
 СЛОВАРЬ .....	 285
 ЛИТЕРАТУРА.....	 294
 СОДЕРЖАНИЕ .....	 298