

## Тест Рокича "Ценностные ориентации"

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

**Инструкция:** "Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

### **Список А (терминальные ценности):**

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

### **Список Б (инструментальные ценности):**

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;

- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

### **Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (адаптирован Дж. Крамбо и Л. Махолика)**

Тест смысло-жизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

С помощью этого теста исследуются представления старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

**Инструкция.** «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое по вашему мнению, больше соответствует

действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

**Таблица**

|     |  |         |  |
|-----|--|---------|--|
| 1.  | Обычно мне очень скучно  | 3210123 | Обычно я полон энергии   |
| 2.  | Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей   | 3210123 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной  |
| 3.  | В жизни я не имею определенных целей и намерений.  | 3210123 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения.   |
| 4.  | Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.  | 3210123 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.                                    |
| 5.  | Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.  | 3210123 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие.  |
| 6.  | Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.                   | 3210123 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.                             |
| 7.  | Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.  | 3210123 | Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал.   |
| 8.  | Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.   | 3210123 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.  |
| 9.  | Моя жизнь пуста и неинтересна.   | 3210123 | Моя жизнь наполнена интересными делами.  |
| 10. | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3210123 | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.       |
| 11. | Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.                                    | 3210123 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.                          |
| 12. | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство.            | 3210123 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.      |
| 13. | Я человек очень обязательный.  | 3210123 | Я человек совсем не обязательный.  |
| 14. | Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.             | 3210123 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств |
| 15. | Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.  | 3210123 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.   |
| 16. | В жизни я еще не нашел своего  | 3210123 | В жизни я нашел свое призвание и   |

|     |  |         |   |
|-----|--|---------|---|
|     | призвания и ясных целей.   |         | цели.   |
| 17. | Мои жизненные взгляды еще не определились.                           | 3210123 | Мои жизненные взгляды вполне определились.                              |
| 18. | Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3210123 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.           |
| 19. | Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.                         | 3210123 | Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.      |
| 20. | Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.    | 3210123 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

### Обработка результатов и интерпретация

20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от –3 до +3.

Подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, при чем существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов
- Средний уровень: 20-39 баллов
- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:

Осмысленность целей (утверждения №3,4,15,16);

Интерес к жизни (№1,2,5,9).

Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности. Максимальный балл по каждому блоку – 12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от –3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).

### Интерпретация к методике СЖО.

В тесте используются следующие субшкалы:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне осмысленности жизни (ОЖ) будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, что чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный

смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придавать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

### Опросник Басса-Дарки

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

#### ОПРОСНИК

- |  |    |     |
|--|----|-----|
| 1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню                                     | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я не всегда получаю то, что мне положено  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной                                  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать                      | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Мне кажется, что я не способен ударить человека                                     | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами                       | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я всегда снисходителен к чужим недостаткам  | да | нет |

|   |    |     |
|---|----|-----|
| <input type="checkbox"/> Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его                               | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами                             | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я часто бываю несогласен с людьми  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я гораздо более раздражителен, чем кажется   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор                           | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Меня немного огорчает моя судьба   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я думаю, что многие люди не любят меня   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной                                       | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку                                       | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я не способен на грубые шутки  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеваются  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались                       | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Довольно многие люди завидуют мне  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я требую, чтобы люди уважали меня  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"                       | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я никогда не бываю мрачен от злости  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь                              | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Иногда мне кажется, что надо мной смеются  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"  | да | нет |

|   |    |     |
|---|----|-----|
| <input type="checkbox"/> Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю                                    | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> С детства я никогда не проявлял вспышек гнева  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать               | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня        | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Неудачи огорчают меня  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я дерусь не реже и не чаще чем другие  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Иногда я чувствую, что готов первым начать драку   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю                        | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я ругаюсь только со злости   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее                          | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает                                   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я часто думаю, что жил неправильно   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я знаю людей, которые способны довести меня до драки   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я не огорчаюсь из-за мелочей   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня                            | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение                        | да | нет |
| <input type="checkbox"/> В последнее время я стал занудой   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> В споре я часто повышаю голос  | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям   | да | нет |
| <input type="checkbox"/> Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить  | да | нет |

**При составлении опросника использовались принципы:**

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

**1. Физическая агрессия:**

"да" = 1, "нет"-0: 1,25,31,41,48,55,62,68, "нет" =1, "да" = 0:9,7

**2. Косвенная агрессия:**

"да" - 1, "нет" = 0:2, 10, 18, 34,42, 56, 63, "нет" = 1, "да" - 0: 26,49

**3. Раздражение:**

"да"=1, "нет"=0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, "нет" = 1, "да" =0: П,35,69

**4. Негативизм:**

"да" == 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" - 1, "да" = 0: 36

**5. Обида:**

"да"= 1,"нет" - 0: 5, 13, 21,29,37,44,51,58

**6. Подозрительность:**

"да"=1, "нет"=0: 6,14,22,30,38,45,52,59, "нет" = 1, "да" = 0: 33, **66**, 74,75

**7. Вербальная агрессия:**

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, "нет" - 1, "да"= 0: 33,66,74,75

**8. Чувство вины: "да"-1, "нет"=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47,54,61,67**

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности – 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

**Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности**

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

***Шкала ситуативной тревожности***



**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

### Суждения

| №пп | Суждение                                       | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
|-----|--|---------|---------------|-------|--------------|
| 1   | Я спокоен                                      | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 2   | Мне ничто не угрожает                          | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 3   | Я нахожусь в напряжении                        | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 4   | Я внутренне скован                             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 5   | Я чувствую себя свободно                       | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 6   | Я расстроен                                    | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 7   | Меня волнуют возможные неудачи                 | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 8   | Я ощущаю душевный покой                        | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 9   | Я встревожен                                   | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 10  | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 11  | Я уверен в себе                                | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 12  | Я нервничаю                                    | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 13  | Я не нахожу себе места                         | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 14  | Я взвинчен                                     | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 15  | Я не чувствую скованности, напряжения          | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 16  | Я доволен                                      | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 17  | Я озабочен                                     | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 18  | Я слишком возбужден и мне не по себе           | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 19  | Мне радостно                                   | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 20  | Мне приятно                                    | 1       | 2             | 3     | 4            |

### *Шкала личной тревожности*

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

### Суждения

| №пп | Суждение   | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
|-----|--|---------|---------------|-------|--------------|
| 21  | У меня бывает приподнятое настроение                         | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 22  | Я бываю раздражительным                                      | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 23  | Я легко расстраиваюсь  | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 24  | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие             | 1       | 2             | 3     | 4            |
| 25  | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1       | 2             | 3     | 4            |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать                            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя незащищенным  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

### **Обработка результатов**

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

| СТ<br>№№  | Ответы |   |   |   | ЛТ<br>№№  | Ответы |   |   |   |
|-----------|--------|---|---|---|-----------|--------|---|---|---|
|           | 1      | 2 | 3 | 4 |           | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>1</b>  | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>21</b> | 4      | 3 | 2 | 1 |
| <b>2</b>  | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>22</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>3</b>  | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>23</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>4</b>  | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>24</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>5</b>  | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>25</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>6</b>  | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>26</b> | 4      | 3 | 2 | 1 |
| <b>7</b>  | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>27</b> | 4      | 3 | 2 | 1 |
| <b>8</b>  | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>28</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>9</b>  | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>29</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>10</b> | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>30</b> | 4      | 3 | 2 | 1 |
| <b>11</b> | 4      | 3 | 2 | 1 | <b>31</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>12</b> | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>32</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>13</b> | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>33</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |
| <b>14</b> | 1      | 2 | 3 | 4 | <b>34</b> | 1      | 2 | 3 | 4 |

|           |   |   |   |   |           |   |   |   |   |
|-----------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|
| <b>15</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>35</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>16</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>36</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>17</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | <b>37</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>18</b> | 1 | 2 | 3 | 4 | <b>38</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>19</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>39</b> | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <b>20</b> | 4 | 3 | 2 | 1 | <b>40</b> | 1 | 2 | 3 | 4 |

### ***Интерпретация результатов***

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием [невротического конфликта](#), эмоциональными срывами и с [психосоматическими заболеваниями](#).

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как [депрессивное](#), неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный [уровень тревожности](#) — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Мы уже говорили выше, что под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности,

высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

### **Фрейбургская анкета**

Анкета выявляет склонность подростков к агрессивному поведению.

Инструкция к анкете предлагает ребенку ответить либо «да», либо «нет» на данное предложение.

1. Я знаю, что ребята за моей спиной говорят обо мне плохо.
2. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.
3. Я быстро теряю самообладание, однако также быстро успокаиваюсь.
4. Если мне при размене денег дают на один рубль больше и если я его беру, то позднее меня мучают сильные угрызения совести.
5. Я могу так рассвирепеть, что буду, например, бить все подряд.
6. Честно говоря, мне иногда доставляет удовольствие мучить других.
7. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.
8. Я верю в то, что за зло можно оплатить добром, и в соответствии с этим я действую.
9. Если грубо обращаются к кому-нибудь из моих друзей, то мы вместе думаем о наказании.
10. У меня иной раз бывают трудности с родителями.
11. Собака, которая не слушается, заслуживает удара.
12. С ребятами, которые любезнее, чем я мог ожидать, я держусь осторожно.
13. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
14. У меня часто бывают разногласия с другими.
15. Мне кажется, что большая часть дурных поступков однажды будет наказана.

16. Когда я разъяренный, я охотно освобождаюсь от этого состояния во время физической работы.
17. Раньше я иногда очень охотно мучил других, например, выворачивал руки, дергал за волосы и т.д.
18. Иногда я себе представляю, какие ужасы должны были бы произойти с теми, кто ко мне несправедлив.
19. Я могу припомнить, что однажды был так рассержен, что взял первую оказавшуюся под рукой вещь и разорвал или разбил ее.

### **Тест склонности к риску**

Данный тест несет информацию о склонности подростков к рискованному поведению. Психологам и педагогам необходимо помнить, что эта группа школьников может иметь тенденции к агрессивному поведению.

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать помощь тяжелобольному человеку?
2. Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?
3. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 км/час?
4. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку (например, во время турпохода)?
5. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
6. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
7. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
8. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
9. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
10. Могли бы Вы прыгнуть с 10-метровой высоты на тент пожарной команды?
11. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
12. Могли бы Вы в виде исключения вместе с другими семью людьми подняться на лифте, рассчитанном на шесть человек?
13. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?

14.

Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

Ключ к методике:

Ответы оцениваются в баллах:

«Да» - 5 баллов

«Скорее да, чем нет» - 4 балла

«Трудно сказать, как бы поступил» - 3 балла

«Скорее нет, чем да» - 2 балла

«Нет» - 1 балл

Оценка результатов:

25 баллов и менее – осторожные люди

26 – 59 баллов – норма

60 баллов и более – повышенная склонность к риску

^

### **«Шкала враждебности» Кука-Медлей**

Данная методика позволяет оценивать уровень выраженности по шкалам цинизма, агрессивности и враждебности. Необходимо отметить степень согласия со следующими суждениями, на которые могут быть даны ответы: обычно, часто, иногда, случайно, редко, никогда.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.

7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большого уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно никому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение по поводу других людей.

^

Ключ к «Шкале враждебности» Кука-Медлей

«Шкала цинизма»: 1 2 3 4 6 7 9 10 11 12 19 20 22

«Шкала агрессивности»: 5 14 15 16 21 23 24 26 27

«Шкала враждебности»: 8 13 17 18 25

Вариант ответа: Балл

1 – обычно 6

2 – часто 5

3 – иногда 4

4 – случайно 3

5 – редко 2

6 – никогда 1

Интерпретация результатов для «Шкалы цинизма»

65 баллов и больше – высокий показатель

40 – 65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому

25 – 40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому

25 баллов и меньше – низкий показатель

Интерпретация результатов для «Шкалы агрессивности»

45 баллов и больше – высокий показатель

30 - 45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому

15 – 30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому

15 баллов и меньше – низкий показатель

Интерпретация результатов для «Шкалы враждебности»

25 баллов и больше – высокий показатель

18 – 25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому

10 – 18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому

10 баллов и меньше – низкий показатель

**Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса**

Ознакомившись с вопросом или суждением, надо ответить «да» или «нет».



1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
2. Я часто так сильно во что-то погружен, что не могу заснуть.
3. Я чувствую себя легко ранимым.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.
7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?
8. Я довольно нервный.
9. Мне кажется, что меня никто не понимает.
10. Я довольно раздражительный.
11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю к сердцу неприятности.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьезной причины или без нее?
22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
23. Критика или выговор меня очень ранят.
24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.
25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?
26. Я часто испытываю недовольство.
27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.
28. Я делаю много такого, в чем приходится раскаиваться.
29. Большею частью я счастлив.
30. Я недостаточно уверен в себе.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчемным.

32. Часто я чувствую себя просто скверно.
33. Я много копаюсь в себе.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
35. Иногда у меня все болит. .
36. У меня бывает гнетущее состояние.
37. У меня что-то с нервами.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
39. Самая тяжелая борьба для меня - это борьба с самим собой.
40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?

### ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Надо подсчитать количество утвердительных ответов: если получено более 24 баллов — это говорит о высокой вероятности невроза. Еще раз подчеркнем, что методика дает лишь предварительную и обобщенную информацию. Окончательные выводы можно делать лишь после подробного изучения личности.

### **Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

#### Проведение исследования

Инструкция. “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя -- наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

здоровье;

ум, способности;

характер;

авторитет у сверстников;

умение многое делать своими руками, умелые руки;

внешность;

уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой -- 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина -- едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально -- с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10--12 мин.

### Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная -- «здоровье» -- не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний -- расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «x»;

высоту самооценки -- от «0» до знака «--»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой -- расстояние от знака «x» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

### Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный -- сравнительно высокий уровень -- от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он -- индикатор неблагоприятного развития личности.

### Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности -- «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

### Методика самооценки личности (Будасси)

Стимульный материал:

Слова, обозначающие отдельные качества личности : аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легковерие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, высокомерие, радушие, развязность рассудочность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, упрямство, черствость, честность, чуткость, эгоизм .

#### ИНСТРУКЦИЯ

1 этап: «Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые на Ваш взгляд должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во 2 колонке)»

2 этап: «Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «идеал») цифру 1 . Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2 . И так далее...»

3 этап: «Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное Я» цифру 1 . Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2 . И так далее...»

#### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТОДИКИ САМООЦЕНКИ

1. Найти значения  $d$ ,  $d^2$ ,  $S d^2$

где  $d$  - разность номеров рангов. Внести в таблицу:

| №     | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. | 16. | 17. | 18. | 19. | 20. |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| $d$   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| $d^2$ |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

$S d^2 =$

2 . По формуле Роджерса подсчитать коэффициент корреляции рангов:

$$r = 1 - (6 S d^2 / (n^3 - n)) ,$$

где  $d$  - разность номеров рангов,  $n$  - число рассматриваемых свойств (20)

Нормативы :

Если  $r$  стремится к  $+1$ , то это указывает на завышенную самооценку;

Если  $r$  стремится к  $-1$ , то это указывает на заниженную самооценку;

При  $-0,5 < r < +0,5$  - самооценка нормальная

Бланк МСЛ

| Идеал | Качества         | Реальное Я |
|-------|------------------|------------|
|       | Аккуратность     |            |
|       | Беспечность      |            |
|       | Вдумчивость      |            |
|       | Вспыльчивость    |            |
|       | Гордость         |            |
|       | Грубость         |            |
|       | Доброта          |            |
|       | Жадность         |            |
|       | Жизнерадостность |            |
|       | Завистливость    |            |
|       | Застенчивость    |            |
|       | Злопамятность    |            |
|       | Искренность      |            |
|       | Капризность      |            |
|       | Легковерие       |            |
|       | Мечтательность   |            |
|       | Нежность         |            |
|       | Непринужденность |            |
|       | Нерешительность  |            |
|       | Несдержанность   |            |
|       | Обидчивость      |            |
|       | Осторожность     |            |
|       | Педантичность    |            |
|       | Подозрительность |            |
|       | Принципиальность |            |
|       | Высокомерие      |            |
|       | Радушие          |            |
|       | Развязность      |            |
|       | Рассудочность    |            |
|       | Решительность    |            |
|       | Сдержанность     |            |
|       | Стыдливость      |            |
|       | Терпеливость     |            |
|       | Трудолюбие       |            |
|       | Трусость         |            |
|       | Увлекаемость     |            |
|       | Упорство         |            |
|       | Уступчивость     |            |
|       | Упрямство        |            |
|       | Черствость       |            |

|  |           |  |
|--|-----------|--|
|  | Честность |  |
|  | Чуткость  |  |
|  | Эгоизм    |  |

### Шкала поиска ощущений (М.Цукерман)

**Шкалы:** уровень потребности в ощущениях

Назначение теста

Используется для исследования уровня потребностей в ощущениях различного рода применительно к подросткам и взрослым людям.

Методика предложена М.Цукерманом в 1964 году

#### Инструкция к тесту

«Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары Вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для Вас, и отметить его».

Тест

| Вариант А  | Вариант Б  |
|--|--|
| 1. Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.   | Я бы предпочел работать на одном месте.  |
| 2. Меня взбадривает свежий, прохладный день.   | В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.   |
| 3. Мне не нравятся все телесные запахи.  | Мне нравятся некоторые телесные запахи.  |
| 4. Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие.                      | Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.  |
| 5. Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.   | Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.   |
| 6. Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость..  | Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.   |
| 7. Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего. | Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе. |
| 8. Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.                    | Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.                                    |
| 9. Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.  | Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.  |
| 10. Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.   | Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.  |
| 11. Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.                                  | Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.  |
| 12. В холодную воду я вхожу постепенно, дав  | Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море  |

|  |   |
|--|---|
| себе время привыкнуть к ней.   | или холодный бассейн.   |
| 13. В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.                     | Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.                  |
| 14. Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.   | Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой. |
| 15. Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.                         | Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».  |
| 16. У людей, едущих на мотоциклах, должно быть есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред. | Мне бы понравилось водить мотоцикл, или ездить на нем.          |

Обработка и интерпретация результатов теста

#### **Ключ к тесту**

*Вопросы:* 1а, 2а, 3б, 4б, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13б, 14б, 15а, 16б

#### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем **уровня потребностей в ощущениях**.

Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счете ведет к его личностному росту.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11 – 16 баллов) обозначает наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть, с одной стороны – об открытости новому опыту, с другой стороны – о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) обозначает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

#### **Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) А.Н.Орел**

**Методика** содержит 7 шкал:

1. Шкала установки на социальную желательность - 15 пунктов.
2. Шкала склонности на социальную желательность - 17 пунктов.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению - 20 пунктов.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению - 21 пункт.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию - 25 пунктов.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций - 15 пунктов.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению - 20 пунктов.

**Опросник** включает 98 неповторяющихся пунктов-утверждений (ниже приводится вариант для лиц мужского пола).

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-нибудь боевых действиях.
4. Бывает, что я иногда ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком – истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, я стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если бы меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбрать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь»
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие, токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.



33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице «Если нельзя, но очень хочется, то можно»
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало сильное желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

75. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражителен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

**Ключ к методике:**

При каждом совпадении ответа с ключом присваивается один балл.

По каждой шкале подсчитывается суммарный балл.

Результаты интерпретируются путем сравнения с тестовыми нормами.

Если результаты по шкале больше на 1S тестовой нормы, измеряемое свойство можно считать ярко выраженным, если меньше на 1S, то измеряемое свойство можно считать маловыраженным.

Если у подростка были обнаружены тенденции к делинквентному поведению, то имеет смысл сравнить результаты этого подростка с нормами «делинквентной» подвыборки.

1. Шкала установки на социально-желательные ответы:

|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| Да        | Нет                              |
| 13,30,32, | 2,4,6,21,23,33,38,47,54,79,83,87 |

1. Шкала склонности к преодолению норм и правил:

|                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| Да                                    | Нет               |
| 11,22,34,41,44,50,53,59,<br>80,88,91, | 1,10, 55,61,86,93 |

1. Шкала склонности к аддиктивному поведению:

Да Нет  
 14,18,22,26,27,31,34,35,43, 95  
 46,59,60,62,63,64,67,74,81,91

1. Шкала склонности самоповреждающему и саморазрушающему поведению:

Да Нет  
 3,6,9,12,16,27,28,37,39,51, 24,76  
 52,58,68,73,90,91,92,96,98

1. Шкала склонности к агрессии и насилию:

Да Нет  
 3,5,16,17,25,37,42,45,48,49,51, 15,40,75,85  
 65,66,70,71,72,77,82,89,94,97

1. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:

Да Нет  
 7,19,20,36,49,56,57,69,70, 29  
 71,78,84,89,94

1. Шкала склонности к делинквентному поведению:

Да Нет  
 18,26,31,34,35,42,43,44,48, 55,61,86  
 52,62,63,64,67,74,91,94

Тестовые нормы:

| Шкала        | "Нормальная" выборка |      | "Делинквентная" выборка |      |
|--------------|----------------------|------|-------------------------|------|
|              | M                    | S    | M                       | S    |
| Шкала 1 (15) | 2,27                 | 2,06 | 2,49                    | 2,13 |
| Шкала 2 (17) | 7,73                 | 2,88 | 10,97                   | 2,42 |
| Шкала 3 (20) | 9,23                 | 4,59 | 15,17                   | 3,04 |
| Шкала 4 (21) | 10,36                | 3,41 | 10,98                   | 2,76 |
| Шкала 5 (25) | 12,47                | 4,23 | 14,64                   | 3,94 |
| Шкала 6 (15) | 8,04                 | 3,2  | 9,37                    | 3,01 |
| Шкала 7 (20) | 7,17                 | 4,05 | 14,38                   | 3,22 |

**Тест на зависимость (аддикцию). Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В.**

Тест на аддикцию (*addictus* с лат. "связанный долгами") определяет склонность человека к 13 видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям.

Алкогольная зависимость.

Интернет и компьютерная зависимость.

Любовная зависимость.

Наркотическая зависимость.

Игровая зависимость.

Никотиновая зависимость.  
Пищевая зависимость.  
Зависимость от межполовых отношений.  
Трудоголизм.  
Телевизионная зависимость.  
Религиозная зависимость.  
Зависимость от здорового образа жизни.  
Лекарственная зависимость.

Общая склонность к зависимостям.

На основании результатов тестирования нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости.

*Тест на зависимость (аддикцию) (Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В.):*

**Инструкция.**

Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

Нет -1 балл;

Скорее нет – 2 балла;

Ни да, ни нет -3 балла;

Скорее да – 4 балла;

Да – 5 баллов.

**Тестовый материал.**

Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться

В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.

Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни

Я – человек азартный и люблю азартные игры.

Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.

Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.

Я соблюдаю религиозные результаты.

Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше

Я довольно часто принимаю лекарства

Я провожу очень много времени за компьютером

Не представляю свою жизнь без сигарет

Я активно интересуюсь проблемами здоровья

Я пробовал наркотические вещества

Мне тяжело бороться со своими привычками

Иногда я не помню произошедшего во время опьянения

Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору

Главное чтобы любимый человек всегда был рядом

Время от времени я посещаю игровые автоматы

Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю

Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы

Я довольно активный член религиозной общины

Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных

Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие

Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью

Сигареты всегда со мной

На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени

Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок

Я считаю, что каждый человек от чего то зависим

Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю

Телевизор включен большее время моего пребывания дома  
Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем  
Игра дает самые острые ощущения в жизни  
Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.  
Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки  
Считаю что религия – единственное что может спасти мир.  
Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю  
В моем доме много медицинских и подобных препаратов  
Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах  
Сигарета это самый простой способ расслабиться  
Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье  
Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных  
Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо  
Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения  
Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером  
Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может  
произойти  
Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую  
проиграть два.  
Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным  
удовлетворить партнера в постели.  
При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое  
Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью  
Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе  
Я довольно часто принимаю лекарства  
"Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь  
Я ежедневно курю  
Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни  
Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими  
Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам  
Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании  
В наше время почти все можно узнать из телевизора  
Любить и быть любимым это главное в жизни  
Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег  
Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение  
Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу  
Я часто посещаю религиозные заведения  
Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное  
Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное  
Если бы я мог то все время занимался бы компьютером  
Я – курильщик со стажем  
Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни  
По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем  
Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

***Ключ к тесту. Обработка результатов теста.***

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.

7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65.
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10,24,38,52,66.
11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

***Интерпретация (расшифровка -условные нормы):***

- 5-11 баллов – низкая;  
 12-18 средняя;  
 19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

**Опросник «Стиль саморегуляции поведения»**

**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.

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.

| <b>Утверждения</b>  | <b>Верно</b> | <b>Пожалуй,<br/>верно</b> | <b>Пожалуй,<br/>неверно</b> | <b>Неверно</b> |
|---|--------------|---------------------------|-----------------------------|----------------|
| 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.   |              |                           |                             |                |

- Мне трудно себя заставить что-либо
9. 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.  
Я не отношу себя к людям, жизненным
  13. 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.  
Мое отношение к будущему часто меняется:
  19. то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.  
Всегда стараюсь продумать способы
  20. 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.  
В первые дни отпуска (каникул) при смене
  23. 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 своем, даже когда не уверен в своей правоте.
  28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.  
Прежде чем выяснять отношения, стараюсь
  29. 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 слеую чужим советам.  
Считаю разумным принцип: сначала надо
32. 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.  
В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
36. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
37. Редко отступаю от начатого дела.  
Часто допускаю небрежное отношение к
39. своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.  
Если я считаю, что прав, то меня мало
40. 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.  
Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
43. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
44. Непринужденно чувствую себя в незнакомой
45. компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.



## Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где "Да" означает положительные ответы, а "Нет" - отрицательные.

### Ключ к шкалам

| Регуляторные шкалы          | Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)  |   |
|-----------------------------|--|---|
|                             | Верно  | Пожалуй, верно  |
| Планирование                | 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36   | 15, 42  |
| Моделирование               | 11, 37   | 2, 7, 19, 23, 26, 33, 41  |
| Программирование            | 12, 20, 25, 29, 38, 43   | 5, 9, 32  |
| Оценивание результатов      | 30, 44   | 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39   |
| Гибкость                    | 2, 11, 25, 35, 36, 45  | 16, 18, 43  |
| Самостоятельность           | 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46  | 34  |
| Общий уровень саморегуляции | 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 | 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42 |

| Регуляторная шкала          | Количество баллов |                 |                 |
|-----------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
|                             | Низкий уровень    | Средний уровень | Высокий уровень |
| Планирование                | <3                | 4-6             | >7              |
| Моделирование               | <3                | 4-6             | >7              |
| Программирование            | <4                | 5-7             | >8              |
| Оценивание результатов      | <3                | 4-6             | >7              |
| Гибкость                    | <4                | 5-7             | >8              |
| Общий уровень саморегуляции | <23               | 24-32           | >33             |

## Интерпретация результатов

### Описание шкал

**Шкала "Планирование" (Пл)** характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

*Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

**Шкала "Моделирование" (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

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 сформированной у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о 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 приемлемого для человека результата.

*Низкие показатели* по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди 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, действуют путем проб и ошибок.

**Шкала "Оценивание результатов" (Op)** 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 результатов. Человек 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, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении 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 перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики 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, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррективы. 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 люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **"Общий уровень саморегуляции" (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, 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 не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, 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.

### **Тест-опросник для измерения потребности в достижениях**

Авторы: Ю.М. Орлов, В.И. Шурыгин, Л.П. Орлова.

Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы согласны с высказыванием, то рядом с его номером напишите "да" или поставьте знак "+", если не согласны - "нет" ("-").

#### ***Стимульный материал.***

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.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

### ***Ключ к тесту - опроснику Орлова.***

ответы "Да" ("+") на вопросы: 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 23;

ответы "Нет" ("-") на вопросы: 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

### ***Обработка результатов.***

За каждый ответ совпадающие с ключом ставится 1 балл, ответы суммируются.

### ***Интерпретация и расшифровка методики Орлова.***

0 - 6 баллов - низкая потребность в достижениях.

7 - 9 баллов - пониженная потребность в достижениях.

10 - 15 баллов - средняя потребность в достижениях.

16 - 18 баллов - повышенная потребность в достижениях.

19 - 23 баллов - высокая потребность в достижениях.

Лица с высоким уровнем потребности в достижениях отличаются следующими чертами:

- - настойчивостью в достижении своих целей
- - неудовлетворенностью достигнутым
- - постоянным стремлением сделать дело лучше, чем раньше
- - склонностью сильно увлекаться работой
- - стремлением в любом случае пережить удовольствие успеха
- - неспособностью плохо работать
- - потребностью изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел
- - отсутствием духа соперничества, желанием, чтобы и другие вместе с ними пережили успех и достижение результата
- - неудовлетворенностью легким успехом и неожиданной легкостью задачи
- - готовностью принять помощь и помогать другим при решении трудных задач, чтобы совместно испытать радость успеха.

### ***Диагностика принятия других В. Фейя"***

#### ***Инструкция.***

Внимательно прочитайте (прослушайте) утверждения опросника. Если вы считаете, что согласны с данным утверждением и оно соответствует вашему представлению о себе и других людях, то отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

5 - практически всегда;

4 - часто;

3 - иногда;

2 - случайно;

1 - очень редко.

***Опросник.***

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а).
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком\*.
6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.
8. Люди думают только о себе.
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.
14. Мне нравится быть с другими людьми\*.
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих\*,
17. Каждый хочет быть приятным для другого\*.
18. Чаще всего люди недовольны собой.

***Ключ к методике диагностики принятия других В. Фейя (Фея) и обработка результатов.***

Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым. По суждениям отмеченным звездочкой (\*) баллы подсчитываются в обратном порядке, т.е. 5 соответствует 1; 4 – 2; 3 – 3; 2 – 2 и 1 – 5.

### **Интерпретация результатов теста Фейя (Фея).**

*60 баллов и больше* - высокий показатель принятия других;

*45-60 баллов* - средний показатель принятия других с тенденцией к высокому

*30-45 баллов* - средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

*30 баллов и меньше* - низкий показатель принятия других.

### **Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда Опросник СПА**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
  41. Всем доволен.
  42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
  43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
  44. Уравновешен, спокоен.
  45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
  46. Часто чувствует себя обиженным.
  47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
  48. Бывает, что сплетничает.
  49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
  50. Довольно трудно быть самим собой.
  51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
  52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего...
- Словом — не от мира сего.
  53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
  54. Старается не думать о своих проблемах.
  55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
  56. Человек стеснительный, легко тушется.
  57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
  58. В душе чувствует превосходство над другими.
  59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
  60. Боится того, что подумают о нем другие.
  61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
  62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
  63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
  64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
  65. Себя просто недостаточно ценит.
  66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
  67. Относится к себе в целом хорошо.
  68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
  69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными..
  70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
  71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
  72. Доволен собой.
  73. Невезучий.
  74. Человек приятный, располагающий к себе.
  75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
  76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
  77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
  78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
  79. Умеет упорно работать.
  80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
  81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.





## Инструкция

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

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

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>ШКАЛА<br/>ОТВЕТОВ</b> | — «0» - это ко мне совершенно не относится;       |
|                          | — «2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; |
|                          | — «3» - не решаюсь отнести это к себе;            |
|                          | — «4» - это похоже на меня, но нет уверенности;   |
|                          | — «5» - это на меня похоже;                       |
|                          | — «6» - это точно про меня.                       |

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

### Показатели и ключи интерпретации

| Интегральные показатели                               |   |
|---|---|
| «Адаптация»<br>$A = \frac{a}{a+b} * 100\%$            | «Самоприятие»<br>$S = \frac{a}{a+b} * 100\%$                  |
| «Приятие других»<br>$L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$ | «Эмоциональная комфортность»<br>$E = \frac{a}{a+b} * 100\%$   |
| «Интернальность»<br>$I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\%$    | «Стремление к доминированию»<br>$D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$ |

| № | Показатели                 | Номера высказываний  | Нормы              |
|---|----------------------------|--|--------------------|
| 1 | a Адаптивность             | 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98  | (68-170)<br>68-136 |
|   | b Деадаптивность           | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170)<br>68-136 |
| 2 | a Лживость —               | 34, 45, 48, 81, 89,  | (18-45)            |
|   | b Лживость +               | 8, 82, 92, 101   | 18-36              |
| 3 | a Приятие себя             | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96   | (22-52)<br>22-42   |
|   | b Неприятие себя           | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99  | (14-35)<br>14-28   |
| 4 | a Приятие других           | 9, 14, 22, 26, 53, 97  | (12-30)<br>12-24   |
|   | b Неприятие других         | 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76  | (14-35)<br>14-28   |
| 5 | a Эмоциональный комфорт    | 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78   | (14-35)<br>14-28   |
|   | b Эмоциональный дискомфорт | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85  | (14-35)<br>14-28   |
| 6 | a Внутренний контроль      | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13,  | (26-65)<br>26-52   |
|   | b Внешний контроль         | 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77   | (18-45)<br>18-36   |
| 7 | a Доминирование            | 58, 61, 66   | (6-15)<br>6-12     |
|   | b Ведомость                | 16, 32, 38, 69, 84, 87   | (12-30)<br>12-24   |
| 8 | Эскапизм (уход от проблем) | 17, 18, 54, 64, 86   | (10-25)<br>10-20   |

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

#### Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: **тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.**

## Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

## Тестовый материал

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

## Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I. Вопросы №1-10 – тревожность;
- II. Вопросы №11-20 – фрустрация;
- III. Вопросы №21-30 – агрессивность;
- IV. Вопросы №31-40 – ригидность.

#### Интерпретация результатов теста

##### I. Тревожность:

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

##### II. Фрустрация:

- 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

##### III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

##### IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

#### Тест для диагностики механизмов психологической защиты

(Р.Плутчик, Г.Келлерман)

##### *Инструкция.*

Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к Вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком "+".

##### *Вопросы теста Р. Плутчика.*

1. Со мной ладить очень легко
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия

5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется
6. Я легко краснею
7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком
9. Я легко выхожу из себя
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить
11. Я редко запоминаю свои сны
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими
13. Я часто бываю не в своей тарелке
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды
18. Мне говорят, что я хвастун
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве
20. Почти все мною восхищаются
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир
26. Я человек, у которого нет предрассудков
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими
29. Очень не люблю недоброжелательных людей

30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть
31. Я из тех, кто редко плачет
32. Пожалуй, я много курю
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит
34. Я плохо помню лица
35. Я иногда занимаюсь онанизмом
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей
39. Люди мне никогда не надоедают
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать
44. Другие считают меня излишне доверчивым
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы
47. Я не теряю никогда оптимизма
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания

55. Другие считают, что я равнодушный человек
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит
62. Я грызу ногти
63. Другие говорят, что я избегаю проблем
64. Я люблю выпить
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами
67. Я не люблю карьеристов
68. Я много говорю неправды
69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам
77. Покойники меня не «трогают»
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания
79. Многие люди вызывают у меня раздражение
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.



81. Я с трудом произношу непристойные слова
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим
83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет
90. Я часто влюбляюсь
91. Другие считают, что я излишне объективен
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

*Ключ к методике Роберта Плутчика. Обработка результатов теста Плутчика Келлермана Конте.*

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные выше утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле  $n/N \times 100\%$ , где  $n$  – число положительных ответов по шкале этой защиты,  $N$  – число всех утверждений, относящихся к этой шкале. Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле  $n/92 \times 100\%$ , где  $n$  – сумма всех положительных ответов по опроснику.

*Норма значений теста Плутчика.*

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

|   | <i>Названия защит</i> | <i>Номера утверждений</i>                                       | <i>n</i> |
|---|-----------------------|---|----------|
| 1 | Вытеснение            | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92                           | 10       |
| 2 | Регрессия             | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17       |
| 3 | Замещение             | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89                           | 10       |
| 4 | Отрицание             | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90                       | 11       |
| 5 | Проекция              | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88                  | 12       |
| 6 | Компенсация           | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85                           | 10       |

|   |                  |  |    |
|---|------------------|--|----|
| 7 | Гиперкомпенсация | 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86       | 10 |
| 8 | Рационализация   | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 | 12 |

### **Интерпретация Индекса жизненного стиля.**

**Отрицание.** Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется *вытеснению* как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

**Вытеснение.** З.Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими словами, *вытеснение* – механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, – становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты – *изоляция*. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

**Регрессия.** В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергаясь действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу *«реализация в действии»*, при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная *психопатическим личностям*, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

**Компенсация.** Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с *идентификацией*. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм *защиты от комплекса неполноценности*, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах. – например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

**Проекция.** В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализуются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления.

Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять

любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

**Замещение.** Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «*смещение*». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

**Интеллектуализация.** Этот защитный механизм часто обозначают понятием «*рационализация*». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, *действие интеллектуализации* проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению *Ф.Е.Васильюка*, состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». При *рационализации* личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации – рационализации была включена и *сублимация* как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным ценностям, исповедуемым личностью.

**Реактивные образования.** Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с *гиперкомпенсацией*. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

*Изоляция* - это отделение психотравмирующей ситуации от связанных с ней душевных переживаний. Замена ситуации происходит как бы неосознанно, по крайней мере не связывается с собственными переживаниями. Все происходит как будто с кем-то другим. Изоляция ситуации от собственного Эго особенно ярко проявляется у детей. Взяв куклу или игрушечную зверюшку, ребенок в игре может разрешить ей делать и говорить все, что ему самому запрещается: быть безрассудной, саркастичной, жестокой, ругаться, высмеивать других и т. п.

*Сублимация* - это наиболее распространенный защитный механизм, когда мы, стараясь забыть о травмирующем событии (переживании), переключаемся на различные виды деятельности, приемлемые для нас и общества. Разновидностью сублимации может быть спорт, интеллектуальный труд, творчество.

*Интроекция* - это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как происходящее внутри. Так, маленькие дети вбирают в себя всевозможные позиции, аффекты и формы поведения значимых в их жизни людей, выдавая в последующем это за свое мнение.

### Диагностика копинг стратегий Хайма

#### *Инструкция.*

Вам будет предложен ряд утверждений (всего 26 вопросов, поделенных на три блока), касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего решаете проблемы. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом блоке утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Пишите первое, что пришло в голову.

#### *Тестовый материал (вопросы)*

##### А

1. "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности"
2. "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться"
3. "Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо"
4. "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния"
5. "Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось"
6. "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк"
7. "Если что-то случилось, то так угодно Богу"
8. "Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей"
9. "Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам"
10. "В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными".

##### Б

1. "Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую"
2. "Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу"
3. "Я подавляю эмоции в себе"
4. "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации"
5. "Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне"
6. "Я впадаю в состояние безнадежности"
7. "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам"
8. "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным"

## В

1. "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях"
2. "Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях"
3. "Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях"
4. "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)"
5. "Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)"
6. "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой"
7. "Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей"
8. "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом"

*Ключ к тесту, анализ результатов.*

Анализ результатов теста Э. Хайма.

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией.

Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть: продуктивными, позволяющими решить проблему, относительно продуктивными и непродуктивными.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. В скобках даны обозначения:

"П" - продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

"О" - относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);

"Н" - непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

А. Когнитивные копинг-стратегии.

1. Игнорирование - "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности" (О).
2. Смирение - "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться" (Н).
3. Диссимуляция - "Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо" (О).

4. Сохранение самообладания - "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния" (О).

5. Проблемный анализ - "Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось" (П).

6. Относительность - "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк" (О).

7. Религиозность - "Если что-то случилось, то так угодно Богу" (О).

8. Растерянность - "Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей" (Н).

9. Придача смысла -

"Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам" (О).

10. Установка собственной ценности - "В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными" (О).

Б. Эмоциональные копинг-стратегии.

1. Протест - "Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую" (О).

2. Эмоциональная разрядка - "Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу" (Н).

3. Подавление эмоций - "Я подавляю эмоции в себе" (Н).

4. Оптимизм - "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации" (П).

5. Пассивная кооперация - "Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне" (О).

6. Покорность - "Я впадаю в состояние безнадежности" (Н).

7. Самообвинение - "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам" (Н).

8. Агрессивность - "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным" (Н).

В. Поведенческие копинг-стратегии.

1. Отвлечение - "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях" (О).

2. Альтруизм - "Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях" (О).

3. Активное избегание -

"Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях" (Н).

4. Компенсация -

"Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)" (О).

5. Конструктивная активность - "Чтобы пережить трудности, я берусь за

осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.) (О).

6. Отступление - "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой" (Н).

7. Сотрудничество - "Я использую сотрудничество со значимыми мне

людьми для преодоления трудностей" (П).

8. Обращение - "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом" (О).

*Интерпретация к методике Э Хайма.*

Таким образом, адаптивные (те, что позволяют найти наилучший выход из сложной ситуации) варианты копинг-поведения следующие:

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- "проблемный анализ", – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них.
- "установка собственной ценности", повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.
- "сохранение самообладания" – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- "протест",
- "оптимизм" – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- "сотрудничество",
- "обращение", просьба помощи для выхода из сложных ситуаций у других.
- "альтруизм" – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения.



Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- "смирение",
- "растерянность",
- "диссимуляция", подавление чувств и эмоций.
- "игнорирование" – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- "подавление эмоций",
- "покорность",
- "самообвинение",
- «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- "активное избегание",
- "отступление" – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных межличностных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- "относительность", "могло быть и хуже".
- "придача смысла", иначе переосмысливание.
- "религиозность" – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- "эмоциональная разрядка", например плач, крики.
- "пассивная кооперация" – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- "компенсация",
- "отвлечение",
- "конструктивная активность" – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

## Методика профессионального самоопределения Дж. Голланда

### (Тест-опросник Холланда):

*Инструкция к методике Голланда.*

Вам предлагается 43 пары профессий, причем каждой паре Вы обязаны выбрать одну: наиболее желательную или наименее «противную».

| №  | Вариант А   | Вариант Б                                   |
|----|---|---|
| 1  | <input type="radio"/> Автомеханик                   | <input type="radio"/> Авиаконструктор       |
| 2  | <input type="radio"/> Егерь                         | <input type="radio"/> Интервьюер            |
| 3  | <input type="radio"/> Кондитер                      | <input type="radio"/> Делопроизводитель     |
| 4  | <input type="radio"/> Пасечник                      | <input type="radio"/> Администратор         |
| 5  | <input type="radio"/> Радиооператор                 | <input type="radio"/> Актер                 |
| 6  | <input type="radio"/> Астроном                      | <input type="radio"/> Гид-экскурсовод       |
| 7  | <input type="radio"/> Бактериолог                   | <input type="radio"/> Корректор текстов     |
| 8  | <input type="radio"/> Зоолог                        | <input type="radio"/> Брокер                |
| 9  | <input type="radio"/> Минеролог                     | <input type="radio"/> Актер цирка           |
| 10 | <input type="radio"/> Гувернантка                   | <input type="radio"/> Работник архива       |
| 11 | <input type="radio"/> Священник                     | <input type="radio"/> Глава администрации   |
| 12 | <input type="radio"/> Консультант по профориентации | <input type="radio"/> Драматург             |
| 13 | <input type="radio"/> Финансовый контролер          | <input type="radio"/> Директор              |
| 14 | <input type="radio"/> Шифровальщик                  | <input type="radio"/> Искусствовед          |
| 15 | <input type="radio"/> Директор магазина             | <input type="radio"/> Композитор            |
| 16 | <input type="radio"/> Горный инженер                | <input type="radio"/> Биофизик              |
| 17 | <input type="radio"/> Животновод                    | <input type="radio"/> Репетитор             |
| 18 | <input type="radio"/> Маляр                         | <input type="radio"/> Составитель каталогов |
| 19 | <input type="radio"/> Охотовед                      | <input type="radio"/> Директор рынка        |
| 20 | <input type="radio"/> Электротехник                 | <input type="radio"/> Карикатурист          |
| 21 | <input type="radio"/> Биолог                        | <input type="radio"/> Семейный врач         |
| 22 | <input type="radio"/> Вирусолог                     | <input type="radio"/> Контролер-кассир      |
| 23 | <input type="radio"/> Генетик                       | <input type="radio"/> Менеджер              |
| 24 | <input type="radio"/> Гидробиолог                   | <input type="radio"/> Писатель              |
| 25 | <input type="radio"/> Воспитатель детского сада     | <input type="radio"/> Чертежник             |

- |                          |                                |                       |                              |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 26 <input type="radio"/> | Инструктор по плаванию         | <input type="radio"/> | Начальник отдела сбыта       |
| 27 <input type="radio"/> | Медицинская сестра             | <input type="radio"/> | Манекенщица                  |
| 28 <input type="radio"/> | Наборщик типографии            | <input type="radio"/> | Оптовый торговец             |
| 29 <input type="radio"/> | Переписчик нот                 | <input type="radio"/> | Музыкальный аранжировщик     |
| 30 <input type="radio"/> | Начальник стройки              | <input type="radio"/> | Музыкант-исполнитель         |
| 31 <input type="radio"/> | Машинист тепловоза             | <input type="radio"/> | Инженер-исследователь        |
| 32 <input type="radio"/> | Портной                        | <input type="radio"/> | Консультант службы знакомств |
| 33 <input type="radio"/> | Рулевой-моторист               | <input type="radio"/> | Регистратор                  |
| 34 <input type="radio"/> | Штукатур                       | <input type="radio"/> | Предприниматель              |
| 35 <input type="radio"/> | Садовник                       | <input type="radio"/> | Танцор                       |
| 36 <input type="radio"/> | Редактор научного журнала      | <input type="radio"/> | Учитель                      |
| 37 <input type="radio"/> | Физик-теоретик                 | <input type="radio"/> | Копировальщик чертежей       |
| 38 <input type="radio"/> | Ихтиолог                       | <input type="radio"/> | Президент банка              |
| 39 <input type="radio"/> | Ученый-теоретик                | <input type="radio"/> | Художник по интерьеру        |
| 40 <input type="radio"/> | Преподаватель ин. яз.          | <input type="radio"/> | Контролер качества продукции |
| 41 <input type="radio"/> | Тренер по лечебной физкультуре | <input type="radio"/> | Снабженец                    |
| 42 <input type="radio"/> | Социальный работник            | <input type="radio"/> | Художник-мультипликатор      |
| 43 <input type="radio"/> | Продюсер телевидения           | <input type="radio"/> | Режиссер                     |

*Ключ к тесту Дж Голланда.*

Реалистический тип (15): 1А, 2А, 3А, 4А, 5А, 16А, 17А, 18А, 19А, 20А, 31А, 32А, 33А, 34А, 35А.

Интеллектуальный тип (15): 1Б, 6А, 7А, 8А, 9А, 16Б, 21А, 22А, 23А, 24А, 31Б, 36А, 37А, 38А, 39А

Социальный тип (15): 2Б, 6Б, 10А, 11А, 12А, 17Б, 21Б, 25А, 26А, 27А, 32Б, 36Б, 40А, 41А, 42А.

Конвенциональный тип (14): 3Б, 7Б, 10Б, 13А, 14А, 18Б, 22Б, 25Б, 28А, 29А, 33Б, 37Б, 40Б, 43А.

Предприимчивый тип (14): 4Б, 8Б, 11Б, 13Б, 15А, 19Б, 23Б, 26Б, 28Б, 30А, 34Б, 38Б, 41Б, 43Б.

Артистичный тип(13): 5Б, 9Б, 12Б, 14Б, 15Б, 20Б, 24Б, 27Б, 29Б, 30Б, 35Б, 39Б, 42Б.

За каждое совпадение в ключе начисляется 1 балл.

*Обработка результатов теста Дж. Голланда.*

Во втором варианте необходимо нормировать результаты по шкалам. Для этого набранное респондентом количество баллов по каждой шкале разделите на число, которое в ключе стоит в скобках рядом с названием шкалы (например, для реалистического типа – это 15) и умножьте на 100%.

Доминирующим у испытуемого является тот тип по которому он набрал максимальное количество баллов.

#### *Интерпретация результатов теста на профориентацию Дж. Голланда.*

Ниже приводятся названия типов с их кратким описанием и перечисляются некоторые профессии в которых представители соответствующего типа смогут наиболее полно раскрыть свои способности, достичь успеха и личного удовлетворения. Важно подчеркнуть, что каждый человек обладает личностными свойствами характерными для всех шести типов, однако доминируют при этом черты всего лишь одного или нескольких типов.

Реалистичному типу личности свойственна эмоциональная стабильность, ориентация на настоящее. Представители данного типа занимаются конкретными объектами и их практическим использованием: вещами, инструментами, машинами. Отдают предпочтение занятиям требующим моторных навыков, ловкости, конкретности.

Профессии – механик, электрик, инженер, моряк, шофер и т. п.

Артистичный тип отстраняется от отчетливо структурированных проблем и видов деятельности, предполагающих большую физическую силу. В общении с окружающими опираются на свои непосредственные ощущения, эмоции, интуицию и воображение. Ему присущ сложный взгляд на жизнь, гибкость, независимость суждений. Свойственна несоциальность, оригинальность.

Профессии – музицирование, занятие живописью, литературное творчество, фотография, театр и пр.

Социальный тип ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют им установить тесный контакт с окружающей социальной средой. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Стремятся поучать, воспитывать. Гуманны. Способны приспособиться практически к любым условиям. Стараются держаться в стороне от интеллектуальных проблем. Они активны и решают проблемы, опираясь главным образом на эмоции, чувства и умение общаться.

Профессии – врач, учитель, психолог, социальный работник и т. п.

Конвенциональный тип отдает предпочтение четко структурированной деятельности. Из окружающей его среды он выбирает цели, задачи и ценности, проистекающие из обычаев и обусловленные состоянием общества. Ему характерны серьезность, настойчивость, консерватизм, исполнительность. В соответствии с этим его подход к проблемам носит стереотипичный, практический и конкретный характер.

Профессии – машинопись, бухгалтерия, программирование и пр.

Предприимчивый тип избирает цели, ценности и задачи, позволяющие ему проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, реализовать любовь к

приключенчеству. Ему не по душе занятия, связанные с ручным трудом, а также требующие усидчивости, большой концентрации внимания и интеллектуальных усилий. Предпочитает руководящие роли в которых может удовлетворять свои потребности в доминантности и признании. Активен, предприимчив.

Профессии – директор, журналист, администратор, предприниматель и др.

Интеллектуальный тип ориентирован на умственный труд. Он аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические и в некоторой степени эстетические ценности. Размышления о проблеме он предпочитает занятиям по реализации связанных с ней решений. Ему нравится решать задачи, требующие абстрактного мышления.

Профессии в первую очередь научные – математик, физик, астроном и т. д.

### Тест на эмоциональный интеллект (Тест EQ):

#### *Инструкция.*

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

*Тестовый материал (вопросы):*

|   | Высказывание   | Балл (степень согласия) |    |    |    |    |    |
|---|--|-------------------------|----|----|----|----|----|
|   |  | -3                      | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 1 | Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.  |                         |    |    |    |    |    |
| 2 | Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.                                  |                         |    |    |    |    |    |
| 3 | Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.  |                         |    |    |    |    |    |
| 4 | Я способен наблюдать изменение своих чувств.   |                         |    |    |    |    |    |
| 5 | Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни. |                         |    |    |    |    |    |

- Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
- 7 Я слежу за тем, как я себя чувствую.
- 8 После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
- 9 Я способен выслушивать проблемы других людей.
- 10 Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
- 11 Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
- 12 Я могу действовать успокаивающе на других людей.
- 13 Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
- 14 Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
- 15 Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
- 16 Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
- 17 Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
- 18 Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
- 19 Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
- 20 Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
- 21 Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
- 22 Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
- 23 Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
- 24 Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
- 25 Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
- 26 Я способен улучшить настроение других людей.
- 27 Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
- 28 Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
- 29 Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
- 30 Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

*Ключ к методике Холла на эмоциональный интеллект.*

Шкала «Эмоциональная осведомленность», т.е. осознание и понимание своих эмоций - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация», т.е. управление своим поведением, за счет управления эмоциями - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия», т.е. понимание эмоций других людей - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

*Подсчет результатов теста EQ.*

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

### ***Тест-опросник (Шкала) депрессии Бека:***

#### ***Инструкция.***

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.

#### ***Стимульный материал.***

1

0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.

1 Я расстроен.

2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.

3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.

2

0 Я не тревожусь о своем будущем.

1 Я чувствую, что озадачен будущим.

2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.

3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.

3

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.

2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.

3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.

4

0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.

- 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
- 3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.
- 5
- 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
- 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
- 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
- 3 Я постоянно испытываю [чувство вины](#).
- 6
- 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
- 1 Я чувствую, что могу быть наказан.
- 2 Я ожидаю, что могу быть наказан.
- 3 Я чувствую себя уже наказанным.
- 7
- 0 Я не разочаровался в себе.
- 1 Я разочаровался в себе.
- 2 Я себе противен.
- 3 Я себя ненавижу.
- 8
- 0 Я знаю, что я не хуже других.
- 1 Я критикую себя за ошибки и слабости.
- 2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.
- 3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.
- 9
- 0 Я никогда не думал покончить с собой.
- 1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.
- 2 Я хотел бы покончить с собой.
- 3 Я бы убил себя, если бы представился случай.
- 10
- 0 Я плачу не больше, чем обычно.
- 1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
- 2 Теперь я все время плачу.
- 3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
- 11
- 0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.
- 1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
- 2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
- 3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.
- 12
- 0 Я не утратил интереса к другим людям.
- 1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
- 2 Я почти потерял интерес к другим людям.
- 3 Я полностью утратил интерес к другим людям.
- 13
- 0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
- 1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
- 2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.
- 3 Я больше не могу принимать решения.
- 14
- 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
- 1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
- 2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.



3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15

0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.

1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.

2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.

3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16

0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.

1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.

2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.

3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17

0 Я устаю не больше, чем обычно.

1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю почти от всего, что я делаю.

3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18

0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.

2 Мой аппетит теперь значительно хуже.

3 У меня вообще нет аппетита.

19

0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.

1 За последнее время я потерял более 2 кг.

2 Я потерял более 5 кг.

3 Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

20

0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.

1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.

3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.

21

0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к близости.

1 Меня меньше занимают проблемы близости, чем раньше.

2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь межполовыми отношениями, чем раньше.

3 Я полностью утратил либидо интерес.

### **Обработка результатов.**

Показатель по каждой категории рассчитывается следующим образом: каждый пункт шкалы оценивается от 0 до 3 в соответствии с нарастанием тяжести симптома.

Суммарный балл составляет от 0 до 62 и снижается в соответствии с улучшением состояния.

### **Интерпретация (ключ) теста Бека.**

Результаты теста интерпретируются следующим образом:

- 0-9 — отсутствие депрессивных симптомов
- 10-15 — легкая депрессия (субдепрессия)
- 16-19 — умеренная депрессия
- 20-29 — выраженная депрессия (средней тяжести)
- 30-63 — тяжёлая депрессия