М.В Романова, Ж.М. Елисеева

Учебно-методическое пособие

«Общая психология: Свойства и состояния личности»

УДК 159.9
ББК 88.3я73
Р69

Р е ц е н з е н ты:

Тюина Н.С. – кандидат педагогических наук, доцент, директор центра профессионального и технологического образования Института регионального развития Пензенской области

Памфилова С.А. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры «Прикладная психология» ФГБОУ ВО ПГУ

М.В. Романова, Ж.М. Елисеева

Р69 «Общая психология: Свойства и состояния личности / М.В. Романова, Ж.М. Елисеева – М.: Издательство «Перо», 2019. – 81 с.

ISBN 978-5-00150-528-0

Предлагаемое учебно-методическое пособие призвано оказать помощь студентам, обучающимся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» и изучающим дисциплину «Общая психология».

Данное пособие охватывает раздел общей психологии «Психические свойства личности и состояния». В начале каждой темы предлагается список вопросов для практических занятий и тезисно представлены основные понятия и положения изучаемой темы. В конце каждой темы предлагаются практические задания для закрепления изученного материала и список литературы для самостоятельного изучения.

Данное пособие составлено в соответствии с программой курса «Общая психология». Оно будет полезно также студентам непсихологических специальностей.

ISBN 978-5-00150-528-0

© М.В. Романова, Ж.М. Елисеева, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Психические свойства личности.
Тема 1. Темперамент ……. 4
Тема 2. Характер ……..... . 14
Тема 3. Способности ……..... 40
Тема 4. Мотивация ……..... 53

Раздел 2. Состояния личности.
Тема 5. Психические состояния личности ……..... 63

Библиографический список …….…….……..... 80

Раздел 1. Психические свойства личности.

ТЕМА № 1. ТЕМПЕРАМЕНТ.

Вопросы к семинару:

1. Понятие темперамента и история его изучения.
2. Физиологические основы темперамента.
3. Свойства темперамента.
4. Психологическая характеристика типов темперамента.
5. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.
6. Темперамент и личность.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ

Темперамент – совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения.

И.П. Павлов полагал, что три свойства нервных процессов определяют тип высшей нервной деятельности (тип нервной системы).

Этими свойствами являются:

- *сила,* т.е. способность нервной системы выдерживать сильные раздражители. Они характеризуются выносливостью и работоспособностью нервных клеток;
- *уравновешенность*, характеризующаяся соотношением процессов возбуждения и торможения;
- *подвижность,* как показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения.

Свойства нервной системы могут быть *общими и частными (парциальными).*

Идеи И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности развивали отечественные ученые Е.М. Теплов, В.Д. Небылицын, которые создали новое направление в психологии – *дифференциальную психофизиологию.* Ими были экспериментально установлены дополнительные свойства нервной системы:

- *лабильность* – скорость возникновения и протекания возбудимого и тормозного процесса;
- *динамичность* – скорость и легкость выработки условных рефлексов;
- *концентрированность* – показатель меры дифференцировки раздражителей.

Открыто важное положительное свойство слабого типа – *высокая чувствительность.*

Проблема психологической характеристики темперамента в жизненных ситуациях активно исследовалась В.С. Мерлиным и его сотрудниками.

К конкретным свойствам темперамента В.С. Мерлин относит особенности эмоционально – волевой сферы. При этом выделены следующие психические свойства:

- *сензитивность* – возникновение психической реакции на внешний раздражитель наименьшей силы;
- *реактивность* – сила эмоциональной реакции на внешние или внутренние раздражители;
- *активность*, показывающую, насколько активен человек в преодолении препятствий в своих действиях, поступках (о соотношении реактивности и активности судят по тому, от чего зависит деятельность человека – от случайных обстоятельств или от намеченных целей, стремлений);
- *тип реакций* – скорость протекания психических процессов и реакций;
- *пластичность и ригидность* – гибкость, легкость приспособления к новым условиям и, наоборот, инертность, косность, нечувствительность к изменению условий;
- *экстравертированность* – направленность личности вовне, на окружающих людей, предметы, события; интровертированность – направленность личности на себя, на собственные переживания и мысли.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Опросник Г. Айзенка по определению темперамента.

Инструкция: вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, т.к. здесь не испытание умственных способностей.

ВОПРОСЫ

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам неудобно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничит круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстродействия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовлетворение от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить на другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Экстраверсия – находится сумма ответов **«да»** в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов **«нет»** в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0 – 10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15 – 24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11 – 14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм – находится количество ответов **«да»** в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов **«да»** равно 0 – 10, то – эмоциональная устойчивость.

Если 11 – 16, то эмоциональная впечатлительность.

Если 17 – 22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23 – 24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь – находится сумма баллов ответов **«да»** в вопросах: 6, 24, 36 и ответов **«нет»** в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0 – 3 – норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4 – 5, то сомнительно. Если 6 – 9, то ответы недостоверны.

Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса – склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интроверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интроверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса – склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

Тест Я. Стреляу.

Инструкция: «Вам будут предложены вопросы об особенностях поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов плохих или хороших. Мы заинтересованы в правдивых ответах. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Отвечайте «да», «нет», «не знаю». Не пропускайте какого-либо вопроса. Начинайте»!

Текст опросника.

1. Относите ли Вы себя к людям, легко устанавливающим товарищеские контакты?
2. Способны ли Вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после продолжительной работы?
4. Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли Вы во время дискуссий от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли вы возвращаетесь к ранее выполняемой работе после длительного перерыва (отпуска, каникул)?
7. Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?
8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ожидать ее окончания?
9. Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время суток?
10. Умеете ли хранить тайну, если вас об этом попросят?
11. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев?

12. Можете ли вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?
13. Нравится ли вам работа, требующая умственного напряжения?
14. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли Вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Можете ли Вы, если нужно, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Ведете ли Вы себя так же, как обычно, в присутствии незнакомых людей?
18. Трудно ли Вам сдержать злость и раздражение?
19. В состоянии ли Вы владеть собой в тяжелые минуты?
20. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли Вы беретесь за выполнение ответственных работ?
22. Влияет ли обычное окружение, в котором Вы находитесь, на Ваше настроение?
23. Способны ли Вы переносить неудачи?
24. В присутствии того, от кого Вы зависите, говорите ли Вы так же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?
26. Есть ли у Вас на все готовый ответ?
27. В состоянии ли Вы вести себя спокойно, когда ждете важное для себя решение?
28. Легко ли Вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Обладаете ли Вы быстрой реакцией?
30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?
31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?
32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли Вам испортить отношения?
34. Легко ли Вы отрываетесь от выполняемой работы?
35. Воздерживаетесь ли Вы от разговоров, если они мешают другим?
36. Легко ли Вас спровоцировать на что-либо?
37. При совместном выполнении какой-либо работы легко ли Вы срабатываетесь с партнером?
38. Всегда ли Вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?
39. Если Вы читаете какой-либо тест, то удается ли Вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?
40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли Вы от убеждения от кого-либо о том, что он не прав, если такое поведение целесообразно?
42. Охотно ли Вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли Вы изменить уже принятое решение, учитывая мнение других?

44. Быстро ли Вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли Вы работать ночью, после того, как работали весь день?
46. Быстро ли Вы читаете беллетристическую литературу?
47. Часто ли Вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
48. Сохраняете ли Вы самообладание в ситуациях, которые того требуют?
49. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
51. Можете ли Вы работать в шумной обстановке?
52. Можете ли Вы воздержаться, когда необходимо, от того, чтобы не сказать правду в глаза?
53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником?
54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?
55. Нравятся ли вам частые перемены и разнообразия?
56. Восстанавливаете ли полностью свои силы после ночного отдыха, если накануне днем у Вас была тяжелая работа?
57. Избегаете ли Вы занятий, выполнение которых требует разнообразных действий в течение короткого времени?
58. Как правило, Вы самостоятельно справляетесь с возникшими трудностями?
59. Ожидаете ли вы окончания речи кого-либо, прежде чем начнете говорить сами?
60. Умея плавать, прыгнули вы бы в воду, чтобы спасти утопающего?
61. Способны ли Вы к напряженной работе?
62. Можете ли вы удержаться от неуместных замечаний?
63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях?
64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?
65. Взвешивает ли Вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?
66. Легко ли Вы преодолеваете встречающиеся вам препятствия?
67. Воздерживаетесь ли Вы от рассматривания чужих вещей, бумаг?
68. Испытывает ли Вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью, которая всегда выполняется одинаково?
69. Удается ли Вам соблюдать запреты, обязательства в общественных местах?
70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений, жестикуляции?
71. Нравится ли вам оживленное движение вокруг?
72. Нравится ли вам занятие (работа), требующая большого усилия (больших усилий)?

73. В состоянии ли вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли вы задания, требующие быстрых движений?
75. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
76. Если надо, подниметесь ли вы с постели сразу после пробуждения?
77. Можете ли Вы после окончания порученной Вам работы терпеливо ждать, пока закончат свою работу другие?
78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как наблюдали (стали свидетелем) какого-то неприятного события?
79. Быстро ли Вы просматривает газеты?
80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?
81. Можете ли вы работать, если у вас болит голова и т.д.?
82. В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?
83. Может ли работа изменить Ваше настроение?
84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо окончить, если Ваши товарищи развлекаются и ждут Вас?
85. Отвечаете ли Вы быстро на неожиданные вопросы?
86. Быстро ли Вы говорите обычно?
87. Можете ли вы спокойно работать, если ждете гостей?
88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?
89. Терпеливы ли Вы?
90. Можете ли приспособиться к ритму работы человека, более медлительного, чем Вы?
91. Можете ли Вы планировать свои занятия, чтобы выполнять в одно и то же время несколько взаимосвязанных дел?
92. Может ли веселая компания изменить Ваше угнетенное состояние?
93. Умеете ли Вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?
94. Сохраняете ли вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?
95. Любите ли вы работу, требующую множества разнообразных манипуляций?
96. Сохраняете ли вы спокойствие, если кто-либо из близких страдает?
97. Самостоятельны ли Вы в трудных жизненных ситуациях?
98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой незнакомой компании?
99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносеанса, концерта, лекции)?
100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?
101. Нравится ли Вам часто менять вид занятий?
102. Склонны ли вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь «из ряда вон выходящее»?
103. Воздерживаетесь ли Вы от смеха в неподходящих ситуациях?
104. Начинаете ли Вы работать сразу же интенсивно?

105. Решаетесь ли Вы выступить против общепринятого мнения, если Вам кажется, что Вы правы?
106. Удается ли Вам преодолеть состояние временной депрессии (подавленности)?
107. Нормально ли Вы засыпаете после сильного умственного утомления?
108. В состоянии ли Вы спокойно, долго ждать, например, в очереди?
109. Воздерживаетесь ли Вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?
110. Можете ли Вы спокойно аргументировать высказывания во время бурного разговора?
111. Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?
112. Ведете ли вы себя тихо, если вас об этом не просят?
113. Соглашаетесь ли вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы оказать помощь в неожиданном случае?
118. Присутствуя на спортивных соревнованиях и т.п., воздерживаетесь ли Вы от неожиданных выкриков и жестов?
119. Нравятся ли вам занятия, требующие по своему характеру ведения беседы со многими людьми?
120. Владеете ли Вы мимикой?
121. Нравятся ли Вам занятия, которые требуют энергичных движений?
122. Считаете ли Вы себя смелым человеком?
123. Прерывается ли у Вас голос (вам трудно говорить) в необычной ситуации?
124. Можете ли Вы преодолеть обескураженность, нежелание работать в момент неудачи?
125. В состоянии ли Вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если Вас об этом просят?
126. В состоянии ли Вы подавить веселье, если это может кого-либо задеть?
127. Легко ли Вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли Вы выходите из равновесия?
129. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?
130. Нравится ли Вам выступать публично?
131. Приступаете ли Вы обычно к работе быстро, без длительного подготовительного периода?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя своей жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы исполняете ответственную работу?

Интерпретация теста.

Оценка каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности, производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. Если ответ испытуемого совпадает с ключом, то он оцениваются в 2 балла, если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку. Ответ «не знаю» оценивается в 1 балл.

Ключ.

1. Сила процессов возбуждения

«Да» – 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.

«Нет» – 47, 51, 107, 123.

2. Сила процессов торможения

«Да» – 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.

«Нет» – 18, 34, 36, 59, 67, 128.

3.Подвижность нервных процессов

«Да» – 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131.

«Нет» – 25, 57, 63.

Диагноз: сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белоус В.В. Темперамент и деятельность. Учебное пособие. – Пятигорск, 1990. *(Место темперамента в структуре личности: 20-25. Типы темперамента: 26-52. Темперамент и деятельность: 102-112).*
2. Общая психология. – М., 1986. *(Темперамент и личность: 68-77.)*
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологи: В 2 т. – Т. 2. – М., 1989. *(Темперамент и характер: 211-235.)*
4. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М., 1982. *(Основные концепции темперамента: 19-66. Темперамент и факторы его формирования: 67-109. Связь темперамента со способностями и личностью: 109-141. Значение свойств темперамента для деятельности: 162-227.)*

ТЕМА № 2. ХАРАКТЕР.

Вопросы к семинару:

1. Понятие о характере.
2. Характер как система отношений личности.
3. Характер и темперамент.
4. Типология характеров.
5. Акцентуация и психопатия характера.
6. Типология акцентуированных личностей по А.Е. Личко.
7. Формирование характера.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ

Основу индивидуальных различий людей составляет характер, он составляет основу человеческой личности (его стержень). Личность шире, чем характер, ее нельзя отождествлять с характером.

Характер (с греч. – печать, чеканка) – совокупность относительно устойчивых индивидуальных черт, определяющих типичные для человека способы поведения, в том числе и общения. Эти способы складываются у человека прижизненно в процессах общения и деятельности. Характер откладывает отпечаток на действия и поступки человека, делает их характерными, позволяет предсказывать поведение человека.

Характер тесно связан с темпераментом. Различия между темпераментом и характером:

- Темперамент – наследственная, природная характеристика, характер – социальная;
- Темперамент не изменяется, характер изменяется;
- Темперамент – безоценочная характеристика, характер допускает оценку;
- Темперамент – бессодержательная характеристика, характер – содержательная структура личности.

Связь характера и темперамента:

- Темперамент выступает базой для формирования характера;
- По мере формирования характера, он начинает оказывать влияние на темперамент, сглаживая его проявления, в результате чего может возникать иллюзия преобразования.

Характер – ось, разделенная по степени выраженности характера (выделяют 3 зоны: зона нормального характера, зона акцентуации характера, зона психопатологии характера).

1) Нормальный характер – человек, у которого гармонично выражены все черты характера.

2) Акцентуация характера (по А.Е.Личко) – крайний вариант нормы в развитии характера, при котором отдельные черты характера чрезмерно уси-

лены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость к определенным психогенным воздействиям при хорошей устойчивости к другим воздействиям. Психогенные воздействия: психологические травмы, которые создают угрозу срыва, неблагоприятная социальная среда, неправильное семейное воспитание. Главное, что акцентуированные черты не должны быть под воздействием неблагоприятных факторов. Акцентуация характера является предметом внимания психологов.

Акцентуация бывает скрытой и явной.

Скрытая акцентуация – обычный вариант нормы характера, ее заметить невозможно. Проявление может иметь место в семье, в очень близком окружении или неожиданно, под влиянием психогенных раздражителей (неблагоприятных социальных факторов).

Явная акцентуация – проявляется постоянными чертами, характерными определенной акцентуации. С возрастом скрытая и явная акцентуации могут переходить друг в друга.

3) Психопатия – аномалия характера, которая характеризуется дисгармоничным развитием эмоционально-волевой сферы. Человек с психопатией характера не является душевно больным человеком в полном смысле слова. Психопатичные черты были обнаружены у Петра 1, Толстого, Сталина, Гитлера, Ивана Грозного.

Происхождение психопатии:

1) важная роль принадлежит наследственности;
2) органическое поражение мозга на ранних стадиях онтогенеза;
3) неблагоприятное социальное окружение;
4) неправильное семейное воспитание.

Причины психопатий до конца не изучены.

Отличия акцентуации от психопатии (П.Б.Ганнушкин, О.В.Кебриков):

- стабильность психопатии (психопатический характер мало меняется в течение всей жизни), акцентуация – проявляется в детстве, но наиболее ярко во взрослом возрасте;
- тотальность проявления психопатии (если есть психопатические черты характера, то они проявляются везде), акцентуированные черты проявляются только в определенных условиях;
- социальная дезадаптация (у человека постоянно возникают жизненные трудности, он не уживается с людьми).

В 70-х гг. А.Е. Личко на основе обобщения клинического опыта была создана типология акцентуации у подростков (пик проявления характера, наиболее уязвимый возраст). Выделено 11 типов акцентуации характера: гипертимный, лабильный, циклоидный, сензитивный, астеноневротический, шизоидный, психоастенический, эпилептоидный, истероидный, неустойчивый, конформный.

В структуре характера выделяют три группы черт: 1) в процессе образования характера первой группой являются черты, отражающие отношение к другим людям, закрепляясь в процессе общения они становятся коммуни-

кативными чертами характера, 2) отношения между человеком и предметным миром (деловые, волевые, интеллектуальные черты характера), 3) отражение отношения человека к самому себе (эгоизм).

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Акцентуация характера. Методика исследования типа личности по К. Леонгарду при помощи анкеты Г. Шмишека (адаптация В.П. Беляева)

Проведение методики. Перед проведением методики дается следующая инструкция: «Я прошу вас ответить на ряд вопросов они касаются вашего характера, привычек, состояния. Они не сложны, но требуют однозначного ответа «да» или «нет». Неправильных ответов нет. Если сомневаетесь, то задайте себе вопрос: «А как бывает чаще?». Долго думать над вопросом не надо. Первый ответ наиболее правильный для вас.

Опросник.

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли, что у вас на глаза навертываются слезы в театре, кино, в беседе и т.д.?
4. Сделав что-то, вы часто сомневаетесь все ли сделано правильно и не успокаиваетесь, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве вы были такими же смелыми и отчаянными, как все ваши сверстники?
6. Часто у вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, в компании.
8. Бывает ли, что беспричинно вы находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-либо?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-нибудь обидел?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?

17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды?
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение?
22. Была ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу, овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавеска или скатерть висят неровно, стремитесь ли вы сразу их поправить?
27. Вы в детстве боялись оставаться дома один?
28. Часто ли у вас бывает колебание настроения без причин?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником по своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете злиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботным, веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий (конферансье) в юмористическом концерте?
34. Вы обычно высказываете свое мнение прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови, не вызывает ли он у вас неприятные отношения?
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?
38. В темный подвал вам трудно, страшно спускаться?
39. Предпочитаете ли вы работу, требующую неторопливости, такой, где надо действовать быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительный ли вы человек?
41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывало ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимо?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?
46. Предприняли бы вы первые шаги к примирению, если бы вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случится?

49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами или с вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаянье?
55. Вам нравятся работы, требующие энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступят слезы?
58. Часто ли вам бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы ночью пройти через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь была в вашей квартире на своем месте?
62. Бывает ли так, что будучи перед сном в хорошем настроении, вы на следующее утро встаете в подавленном, недовольном состоянии, длящемся несколько часов?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливыми даже с теми, кого явно не цените?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень часто переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменится ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В вашей молодости вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности (театр, танцы и т.п.) вы можете участвовать и сейчас?
74. Вы расцениваете будущее несколько пессимистично, без ожидания радости?
75. Часто ли вас тянет куда-нибудь путешествовать?
76. Может ли ваше настроение изменяться так резко, что вы из состояния радости вдруг становитесь очень угрюмым, подавленным?

77. Вам легко поднять настроение друзьям?
78. Вы долго переживаете обиду?
79. Вы длительное время переживаете горести других людей?
80. Будучи школьником вы часто переписывали в вашей тетради, если случайно ставили кляксу или ставили грязь?
81. Вы относитесь к людям с недоверием и осторожностью?
82. Вы часто видите страшные сны?
83. Бывает ли так, что вы остерегаетесь того, что броситесь по колеса проходящего поезда, или внезапно можете выпасть из окна многоэтажного дома?
84. В веселой компании вы обычно веселы?
85. Вы способны отвлечься отрешения трудных житейских проблем?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примите алкоголь?
87. В беседе вы скудны на слова?
88. Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы могли бы так войти в роль, чтобы забыть о том, что это только игра?

Интерпретация результатов.

1. Гипертимный тип:

Для представления данного типа личности характерны следующие черты чрезвычайная контактность, легкость в общении, у этих людей масса знакомых. Они оживлены, жестикулируют при беседе. Обычно это уверенные в себе люди, склонные к риску, что иногда может подвести к конфликтным моментам. Однако выход из любой ситуации они всегда найдут. Гипертимные подростки в классе пользуются популярностью.

Привлекательные черты: энергичность, жажда деятельности, инициативность, оптимизм, чувство нового.

Черты характера, способствующие конфликтам: легкомыслие, раздражительность, прожектерство.

Жизненные ситуации, где люди уязвимы: условия жесткой дисциплины, монотонная деятельность, вынужденное одиночество.

Предпочитаемые профессии. Работа должна быть связана с постоянным общением: служба быта, театр (администратор), игровые виды спорта.

2. Дистимный тип:

Ведущая черта – низкая контактность. Это домоседы, которые не любят шумного общества. Он не многословны, пессимисты, у которых масса проблем.

В коллективе их знают мало, но с близкими людьми они раскрываются полностью. Стабильны в своих привязанностях. Склонны подчиняться.

Привлекательные черты: серьезность, добросовестность, справедливость, высокая нравственность.

Черты характера, способствующие конфликтам: пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, малый круг общения.

Жизненные ситуации, где эти люди уязвимы: ситуации, требующие бурной деятельности, смена привычного образа жизни.

Предпочитаемы профессии: работа не требующая широкого круга общения, техническая сфера деятельности.

3. Циклотимный тип:

Для представителей данного типа характерна смена настроения. Колебания настроения индивидуальны. Когда настроение снижено они дистимы, когда повышено они – гипертимы. Следовательно, характеристики этих типов для них подходят в тот или иной период в зависимости от настроения. В период плохого настроения они склонны к разочарованию. Они могут принимать необдуманные решения о которых в последствиях будут жалеть. Им можно дать следующие советы:

1) взять себе за правило: не поддаваться настроению,
2) заняться аутотренингом.

4. Возбудимый тип:

Для него характерна низкая контактность, молчаливость, даже угрюмость. У представителей данного типа замедлена вся психическая сфера. Это приводит к тому, что у них бывают сильные эмоциональные вспышки, во время которых снижается самоконтроль (они не могут управлять собой).

Во время эмоциональных вспышек эти люди становятся жестокими. Склонны к нецензурной брани, к хамству, и т.д.

Привлекательные черты: добросовестность, аккуратность.

Черты характера, способствующие конфликтам: раздражительность, вспыльчивость, ярость, жестокость (в момент эмоциональных вспышек), ослаблен контроль над влечениями (быстро привыкают к алкоголю, наркотикам

Жизненные ситуации, где эти люди уязвимы: когда эти люди попадают в неблагоприятные условия – возможен срыв в форме развития психопатии.

Противопоказана работа с детьми.

5. Застревающий тип:

У данного типа наблюдается инертность эмоциональной сферы: все переживания растянуты в 2-3 раза (и ссоры и радостные события переживаются дольше). Эти люди излишне мнительны. Их очень легко обидеть: даже взглядом или не слишком приветливой интонацией. Весь мир они делят на друзей и врагов. Их очень трудно в чем-то разубедить. Они долго помнят обиды и не прощают их, отыгрываясь на своем обидчике. Люди данного типа очень любят читать нравоучения. В конфликты вступают редко.

Привлекательные черты: стремление добиться высоких показателей в любом деле, высокая требовательность к себе, стремление к справедливости.

Черты характера, способствующие конфликтам: обидчивость, мнительность, излишняя самонадеянность, ревность, высокая требовательность.

Жизненные ситуации, где люди уязвимы: задетое самолюбие, ситуация ревности.

Предпочитаемая сфера деятельности: работа, дающая ощущение независимости и возможность проявить себя.

5. Педантичный тип:

Для данного типа характерны следующие черты, аккуратность, обязательность, пунктуальность. Эти люди имеют репутацию зануд. В конфликты вступают редко, если только их в них втягивают. В конфликтах пассивны. Они стремятся к порядку во всем, даже расположение книг на полке имеет для них значение. Они придают излишнее значение форме, благодаря чему у них развивается формализм. По своему характеру эти люди – исполнители, т.к. у них нет воображения, интуиции и склонности к риску.

Привлекательные черты: аккуратность, добросовестность, ровное настроение, надежность в делах и чувствах.

Черты характера, способствующие конфликтам: формализм, занудливость, стремление переложить принятия важного решения на другого.

Жизненные ситуации, где люди уязвимы: ситуация личной ответственности за важное дело, ситуации недооценки заслуг.

Предпочитаемая сфера деятельности: бумажная работа в архивах, бухгалтерское дело.

6. Тревожный тип:

Представители данного типа малообщительны в силу своей робости, неуверенности в себе. Однако потребность в общении с другими людьми велика. Они очень неудобно чувствуют себя в центре внимания, краснеют. Редко вступают в конфликты, все берут на себя. Робки, боязливы, ситуация риска не для них. При выборе друга или супруга выбирают гипертимов. Чувствуют себя с ними хорошо, т.к. те их поддерживают, ободряют.

Привлекательные черты: дружелюбие, самокритичность, исполнительность.

Черты характера, способствующие конфликтам: неуверенность в себе, неумение постоять за себя.

Жизненные ситуации, где возможен срыв: ситуации страха, угроза нападения, ситуации насмешек, издевательств.

Срыв проявляется в депрессии, в болезнях желудочно-кишечного тракта и неврастении.

Предпочитаемая сфера деятельности: работа, не требующая широкого круга общения, не связанная с риском.

7. Эмотивный тип:

Для представителей данного типа характерно такое качество, как синтонность (умение «настраиваться на волну» другого человека). Они прекрасные собеседники понимают с полуслова. Имеют врожденное чувство такта. Они чувствуют кому и как надо выразить свое участие. Очень легки в общении. Склонны к интимному общению.

Внешне производят впечатление спокойных людей. Однако на самом деле очень ранимы, обидчивы и чувствительны, но этого не показывают, все держат в себе.

Привлекательные черты: сострадание, сочувствие, умение разделить горе и радость другого, чувство долга, исполнительность.

Черты характера, способствующие конфликтам: крайняя чувствительность

Жизненные ситуации, возможен срыв: конфликт с близким человеком, болезнь, смерть близкого, хамство.

Срыв проявляется в заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Предпочитаемая сфера деятельности: искусство, медицина, психология.

8. Демонстративный тип:

Главное привлечь к себе внимание окружающих. Они по характеру артисты, умеют показать себя в лучшем свете. Хорошо чувствуют настроение других людей. Приятны в общении, однако иногда раздражают окружающих излишней самоуверенностью. Для них характерно стремление к лидерству. Часто выступают в роли провокатора, а затем уходят в сторону. В конфликтах активно защищаются, выступая в роли обвинителя. В домашних отношениях играют роль кумира, баловня.

Привлекательные черты обаятельность, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь других, неординарность, высокая эмоциональность в глазах других (на самом деле в 2 3 раза ниже)

Черты характера способствующие конфликтам: эгоизм, лживость, хамство, отлынивание от работы, склонность заболевать в самый ответственный момент.

Жизненные ситуации, где возможен срыв: ущемление интересов, низвержение с пьедестала.

Предпочитаемая сфера деятельности: сфера обслуживания, сфера искусств.

9. Экзальтированный тип:

Представители данного типа очень экспрессивны, у них ярко выражены искренние эмоции. Если они кому-то симпатизируют это всем видно. Они общительны, разговорчивы, часто в беседе прибегают к высказываниям. Они очень влюбчивы, но и разочаровываются очень быстро, они альтруисты. Имеют художественный вкус.

Привлекательные черты: альтруизм, чувство сострадания, артистическая одаренность (в душевной чувствительности).

Черты характера способствующие конфликтам: чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство, подверженность отчаянию.

Ситуации где срыв возможен: неудача в значимой деятельности, разрыв с близким человеком, потеря близкого человека. Срыв проявляется в депрессиях.

Предпочитаемая сфера деятельности: искусство (поэзия, музыка, где нужен астетический вкус)

Наиболее характерные сочетания акцентуаций.

	1 тип	2 тип	3 тип	4 тип	5 тип	6 тип	7 тип	8 тип	9 тип	10 тип
1 тип		-	+	+	-	-	+	+	+	+
2 тип	-		+	+	+	+	+	+	-	-
3 тип	+	+		+	+	+	+	+	+	+
4 тип	+	+	+		+	+	+	-	+	-
5 тип	-	+	+	+		+	+	+	+	-
6 тип	-	+	+	+	+		+	+	-	-
7 тип	+	+	+	+	+	+		+	-	+
8 тип	+	+	+	-	+	+	+		+	+
9 тип	+	-	+	+	+	-	-	+		+
10тип	+	-	+	-	-	-	+	+	+	

Методика диагностики уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера. Адаптация Бажина Е.Ф., Галынкиной С.А., Эткинда А.М.

В основу определения УСК личности положены две предпосылки.

1. Люди различаются между собой по тому как и где локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил – случая других людей и т.д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

2. Локус контроля, характерен для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижения. Причем это в равной степени касается различных областей социальной жизни.

Инструкция: вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношения к ним. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или не согласия с приведенными утверждениями к 6-балльной шкале:

Полное -3 -2 -1 1 2 3 полное
несогласие согласие

Другими словами, поставьте против каждого утверждения один из 6-ти предложенных баллов с соответствующим знаком «+» (согласие) или «-» (несогласие).

Будьте, пожалуйста, внимательны и искренни. Желаем успеха!

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно принимать усилие для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние – влияют на семейное счастье не меньше, чем отношение супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действие подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То что многим людям кажется удачей или везением на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарство.
14. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь, они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьбы не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разнообразных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания, или лени и мало что зависело от везения или невезения.

КЛЮЧ.

Обработка результатов теста включает три этапа.

1 ЭТАП

Подсчет «сырых» (предварительных) баллов по 7-ми шкалам с помощью ключа №1.

ПОКАЗАТЕЛИ (ШКАЛЫ):

1. Ио – шкала общей интернальности;
2. Ид – шкала интернальности в области достижений;
3. Ин – шкала интернальности в области неудач;
4. Ис – шкала интернальности в семейных отношения;
5. Ип – шкала интернальности в производственных отношениях;
6. Им – шкала интернальности в области межличностных отношений;
7. Из – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

1 ЭТАП:

Подсчитайте сумму Ваших баллов по каждой из 7-ми шкал, при этом вопросы, указанные в строке «+» берутся со знаком Вашего балла, а вопросы, указанные в строке « - », изменяют знак Вашего балла на обратный.

1. Ио «+» 2,4,11,12,13,15,16,17,19,20,22,25,27,29,31,32,34,36,37,39,42,44
«-» 1,3,5,6,7,8,9,14,18,21,23,24,26,28,30,33,35,38,40,41,43.
2. Ид «+» 12,15,27,32,36,37
«-» 1,5,6,14,26,43.
3. Ин «+» 2,4,20,31,42,44
«-» 7,24,33,38,40,41
4. Ис «+» 2,16,20,32,37
«-» 7,14,26,28,41.
5. Ип «+» 19,22,25,42,36,37
«-» 1,9,10,30,26,43.
6. Им «+» 4,27
«-» 6,38.
7. Из «+» 13,34
«-» 3,23

Итак, вы получили 7 сумм баллов.

2 ЭТАП.

Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки). Стены представлены в 10-ти балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Таблица 1 для перевода в стены.

					БАЛЛЫ → СТЕНЫ:
1. Ио	от	132	до	13	→ 1
		-13		-2	2
		-2		+10	3
		10		22	4
		22		33	5
		33		45	6
		45		57	7
		57		69	8
		69		80	9
		80		132	10
2. Ид	от	36	до	10	→ 1
		-10		-6	2
		-6		-2	3
		-2		+2	4
		2		6	5
		6		10	6
		10		15	7
		15		19	8
		19		23	9
		23		36	10
3. Ин	от	36	до	7	→ 1
		-7		-3	2
		-3		+1	3
		1		5	4
		5		8	5
		8		12	6
		12		16	7
		16		20	8
		20		24	9
		24		36	10
4. Ис	от	30	до	11	→ 1
		-11		-7	2
		-7		-4	3
		-4		0	4
		0		4	5
		4		7	6
		7		11	7
		11		14	8
		14		18	9
		18		30	10
5. Ип	от	30	до	4	→ 1
		-4		0	2

	0	4		3
	4	8		4
	8	12		5
	12	16		6
	16	20		7
	20	24		8
	24	28		9
	28	30		10
6. Им от	12 до	6	→	1
	-6	-4		2
	-4	-2		3
	-2	0		4
	0	2		5
	2	5		6
	5	7		7
	7	9		8
	9	11		9
	11	12		10
7. Из от	12 до 3	→	1	
	-3	-1		2
	-1	1		3
	1	3		4
	3	4		5
	4	5		6
	5	7		7
	7	9		8
	9	11		9
	11	12		10

3 ЭТАП.

Построение «профиля УСК» по 7-ми шкалам.

Отложите свои 7 результатов (стенов) на 7-ми десятибалльных шкалах и отметьте так же норму, соответствующую 5,5 стенов

Анализ результатов.

Проанализируйте количественно и качественно ваши показатели УСК по 7-ми шкалам, сравнивая свои результаты (полученный «профиль») с нормой. Отклонение вправо (5,5 стенов) свидетельствует об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы (‹ 5,5 стенов) свидетельствует об экстернальном типе УСК.

Описание оцененных шкал:

1. *Шкала общей интернальности (Ио)*. Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных со-

бытий в их жизни является результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей.

2. *Шкала интернальности в области достижений (Ид).* Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели по шкале Ид свидетельствую о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. *Шкала интернальности в области неудач (Ин).* Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели Ин свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать эти события результатом невезения.

4. *Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).* Высокие показатели Ис означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5. *Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).* Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т.д. Низкий Ип указывает на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению – невезению.

6. *Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).* Высокий показатель Им свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию. Низкий Им, напротив, указывает на то, что человек не может активно формировать свой круг общения и склонен считать свои межличностные отношения результатом активности партнеров.

7. *Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).* Высокие показатели Из свидетельствуют о том, что человек считает себя во

многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Исследование самооценок людей с разными типами субъективного контроля показало, что люди с низким УСК характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суетливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных. Люди с высоким УСК считаю себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми. Таким образом, УСК связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

Тест Р. Кэттела.

(сокращенный вариант)

Испытуемому предлагается в каждом вопросе выбрать один из трех вариантов ответа и указать букву (а, в, с) выбранного ответа около номера вопроса. Располагать ответы на вопросы по указанному образцу, строго придерживаясь предложенного расположения номеров вопросов.

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

ВОПРОСЫ

1. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника: а) бандитом; в) святым; с) тучей.
2. Когда я ложусь спать, я: а) засыпаю быстро; в) нечто среднее; с) засыпаю с трудом.
3. Если бы я вел машину по дороге, где много других машин, я предпочел бы: а) пропустить вперед большинство машин; в) не знаю; с) обогнать все идущие впереди машины.
4. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка: а) верно; в) трудно сказать; с) неверно.
5. Большинство людей, с которыми я бываю в компании, несомненно рады меня видеть: а) верно; в) иногда; с) нет.
6. Я скорее занимался: а) фехтованием и танцами; в) затрудняюсь сказать; с) борьбой и баскетболом.
7. Меня забавляет то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом: а) да; в) иногда; с) нет.
8. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь со всеми и вовсе не обижаюсь: а) да; в) не знаю; с) не верно.
9. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом: а) верно; в) не знаю; с) неверно.
10. Мне больше нравятся новые способы в выполнении какой-то работы, чем придерживаться испытанных приемов: а) верно; в) не знаю; с) неверно
11. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чье-либо помощи: а) верно; в) иногда; с) нет.
12. Я думаю, что я менее чувствительный и менее возбужденный, чем большинство людей: а) верно; в) затрудняюсь сказать; с) неверно.
13. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения: а) верно; в) не знаю; с) неверно
14. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный» – это: а) небрежный; в) приблизительный; с) тщательный.
15. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо: а) да; в) трудно сказать; с) нет.
16. Меня больше раздражают люди, которые: а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску; в) затрудняюсь ответить; с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу.
17. Я думаю, что: а) не все надо делать одинаково тщательно; в) затрудняюсь сказать; с) любую работу надо выполнять тщательно, если вы за нее взялись.
18. Мне всегда приходится преодолевать смущение: а) да; в) возможно; с) нет.
19. Мои друзья чаще: а) советуются со мной; в) делают то и другое поровну; с) дают мне советы.
20. Если приятель обманывает по мелочам, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его: а) да; в) иногда; с) нет.

21. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю: а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.
22. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки: а) да; в) не знаю; с) нет.
23. Если бы я одинаково хорошо умел то и другое, то я бы предпочел: а) играть в шахматы; в) трудно сказать; с) играть в городки.
24. Мне нравятся общительные компанейские люди: а) да; в) не знаю; с) нет.
25. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми: а) да; в) трудно сказать; с) нет.
26. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне необходимо: а) да; в) иногда; с) нет.
27. Какое слово не связано с другими? а) кошка; в) близко; с) солнце.
28. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание: а) раздражает меня; в) нечто среднее; с) не беспокоит меня совершенно.
29. Если бы у меня было много денег, то я: а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти; в) не знаю; с) жил бы, не стесняя себя ни в чем.
30. Люди должны больше, чем они делают сейчас, требовать соблюдения законов морали: а) да; в) иногда; с) нет.
31. Мне говорили, что ребенком я был: а) спокойным и мог оставаться один; в) не знаю; с) живым и подвижным.
32. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами: а) да; в) не знаю; с) нет.
33. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них: а) да; б) трудно сказать; с) нет.
34. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей: а) верно; в) не знаю; с) неверно.
35. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать: а) верно; в) не знаю; с) неверно.
36. В музыке я наслаждаюсь: а) маршами в исполнении военных оркестров; в) не знаю; с) скрипичным соло.
37. Я бы скорее предпочел провести летний месяц: а) в деревне с одним или двумя друзьями; в) затрудняюсь сказать; с) возглавляя группу в туристическом лагере.
38. Усилия, затраченные на составление планов: а) никогда не лишние; в) трудно сказать; с) не стоят этого.
39. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают меня и не огорчают: а) верно; в) не знаю; с) неверно
40. Дом так относится к комнате, как дерево к: а) к лесу; в) растению; с) листу.
41. То, что я делаю, у меня не получается а) редко; в) иногда; с) часто.

42. В большинстве дел я: а) предпочитаю рискнуть; в) не знаю; с) предпочитаю действовать наверняка.
43. Мне больше нравится человек: а) большого ума, будь он даже не надежен и непостоянен; в) трудно сказать; с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам.
44. Я принимаю решения: а) быстрее, чем большинство людей; в) не знаю; с) медленнее, чем другие люди.
45. На меня большое впечатление производят: а) мастерство и изящество; в) трудно сказать; с) сила и мощь.
46. Я считаю, что человек, склонный к сотрудничеству: а) да, в) нечто среднее, с) не.
47. Я предпочитаю: а) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам; в) затрудняюсь сказать; с) советоваться с друзьями.
48. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость: а) верно; в) не знаю; с) не верно.
49. В школьные годы я больше всего получил знаний: а) на уроках; в) трудно сказать; с) читая книги.
50. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности: а) верно; в) иногда; с) неверно.
51. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь: а) заняться другим вопросом; в) затрудняюсь ответить; с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос.
52. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т.д., казалось бы, без всякой причины: а) да; в) иногда; с) нет.
53. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5 будет: а) 10; в) 5; с) 7.
54. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины: а) да; в) иногда или не знаю; с) нет.
55. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство: а) да, в) иногда; с) нет.
56. На вечеринке мне нравится: а) принимать участие в интересной работе; в) затрудняюсь ответить; с) смотреть, как люди отдыхают и просто отдыхать самому.
57. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать: а) да; в) иногда; с) нет.
58. Если бы смог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться: а) с Колумбом; в) не знаю; с) с Пушкиным.
59. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела: а) да; в) иногда; с) нет.
60. Если люди думают обо мне плохо, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным; а) да; в) трудно сказать; с) нет.

61. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно: а) сразу; в) не знаю; с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.
62. Все несчастья происходят из-за людей: а) которые стараюсь во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов; в) не знаю; с) которые отвергают новые, многообразующие предложения.
63. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости: а) да; в) иногда; с) нет.
64. Аккуратные требовательные люди не уживаются со мной: а) верно; в) иногда; с) нет.
65. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей: а) верно; в) не знаю; с) не верно.
66. Если стрелки часов встречаются ровно через 65 минут, отмеренные по точным часам, то эти часы: а) отстают; в) идут правильно; с) спешат.
67. Мне бывает скучно: а) часто; в) иногда; с) редко.
68. Люди говорят, что мне нравится делать все своими оригинальными способами: а) верно; в) иногда; с) нет.
69. Дома в свободное время, я : а) болтаю и отдыхаю; в) затрудняюсь ответить; с) занимаюсь интересующими меня делами.
70. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми: а) да; в) иногда; с) нет.
71. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно точно так же выразить прозой: а) да; в) иногда; с) нет.
72. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной: а) да, в большинстве случаев; в) иногда; с) нет, редко.
73. Я думаю, что было бы интереснее быть: а) натуралистом, работать с растениями; в) не знаю; с) страховым агентом.
74. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, некоторым животным: а) да; в) иногда; с) нет.
75. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир: а) да; в) трудно сказать; с) нет.
76. Я предпочитаю игры: а) где надо играть в команде или иметь партнера; в) не знаю; с) где каждый играет сам за себя.
77. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны: а) да; в) иногда; с) нет.
78. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх: а) да; в) иногда; с) нет.
79. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии? а) двоюродным братом; в) племянником; с) дядей.

Проверка результатов в баллах.

1.в1	14.с1	27в1	40с1	53А1	66с1	79в1
2.А2,в1	15А2,в1	28в1,с2	41А2,в1	54в1,с2	67в1,с2	
3.в1,с2	16в1,с2	29в1,с2	42А2,в1	55в1,с2	68А2,в1	
4.А2,в1	17в1,с2	30А2,в1	43в1,с2	56А2,в1	69в1,с2	
5.А2, в1	18в1,с2	31в1,с2	44А2,в1	57А2,в1	70в1,с2	
6.А2,в1	19А2,в1	32в1,с2	45А2,в1	58в1,с2	71в1,с2	
7.А2,в1	20В1,с2	33в1,с2	46в1,с2	59А2,в1	72а2,в1	
8.в1,с2	21А2,в1	34А2,в1	47А2,в1	60в1,с2	73в1,с2	
9.в1,с2	22А2,в1	35в1,с2	48А2,в1	61в1,с2	74А2,в1	
10А2,в1	23А2,в1	36в1,с2	49в1,с2	62в1,с2	75А2,в1	
11А2,в1	24в1,с2	37А2,в1	50А2,в1	63в1,с2	76в1,с2	
12А2,в1	25А2,в1	38А2,в1	51в1,с2	64в1,с2	77в1,с2	
13А2,в1	26в1,с2	39в1,с2	52А2,в1	65в1,с2	78А2,в1	

Примечание: читать, в – 1 балл, с – 2 балла. Баллы суммировать отдельно по каждому фактору и сравнить со средними значениями.

Обозначения	Среднее	На 1-1,5 балла ниже среднего значения	На 1-1,5 балла выше среднего значения
B	4,05	Интеллект: конкретный	Абстрактное мышление
C	7,5	Эмоциональная неустойчивость	Эмоциональная стабильность, зрелость
E	5,5	Подчиненность, застенчивость	Доминантность, самоуверенность, авторитетность
G	7,8	Приспособляемость, беспринципность, подвержен влиянию случая, асоциальным действиям	Принципиальность, придерживается правил поведения, морали
H	7,7	Робость, осторожность, сдержанность	Смелость, склонность к риску, легко переносит жизненные препятствия
J	7,6	Жестокость, самоуверенность, практичность	Мягкость, зависимость, чувствительность, мечтательность, непрактичность
L	4,3	Доверчивость, уживчивость, легко ладит с людьми	Подозрительность, эгоистичность, осторожность
N	5,5	Прямолинейность, естественность, простота, сентиментальность	Хитрость, расчетливость, искушенность, проницательность, изысканность
O	6,58	Спокойствие, уверенность	Тревожность, депрес-

		в себе, жизнерадостность, нервы не расшатаны	сивность, тяготится дурными предчувствиями
Q1	8,1	Консерватизм, придерживается установившихся понятий, принимает их на веру	Радикализм (тяга к новому), экспериментирующий, критически настроенный, аналитически мыслящий
Q2	5,7	Конформизм, зависимость от группы, компанейский, следует общественному мнению	Независимость, предпочитает собственные решения, не считается с общественным мнением
Q3	6,3	Недисциплинированность, плохой самоконтроль, подчинен собственным страстям	Высокий контроль своих эмоций и поведения, точность в выполнении соц. требований
Q4	6,0	Расслабленность, вялость, спокойствие, лень, низкое рабочее напряжение	Высокая активность, напряженность, деятельный, взвинченный, высокое раб. напряжение

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала оценки состоит из 2-х частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожности.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру (обозначающие баллы) 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.

Шкала СТ

№	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 ЛТ

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

№	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 беззащитным	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

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

РТ= $\sum$ 1 - $\sum$ 2 + 35, где $\sum$ 1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum$ 2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

ЛТ = $\sum$ 1 - $\sum$ 2 + 35, где $\sum$ 1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 40;

$\sum$ 2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 и более – высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции руководства и психокоррекционной деятельности.

Показатель РТ высчитывается по формуле:

РТ = $\sum$ 1 - $\sum$ 2 + 15,

где $\sum$ 1 – сумма зачеркнутых цифр по пунктам 2, 5;

$\sum$ 2 – сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя меняется от 5 до 20.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В. 2 т. – Т. 2. – М., 1980. *(Характер: 52-81. Проблема формирования характера: 52-103. Развитие воли и характера: 82-103.)*
2. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. Записки детского психиатра: Книга для учителей и родителей. – М., 1988. *(Формирование характера: 190-199.)*
3. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л., 1983. *(Понятие «акцентуации характера»: 6-10.)*
4. Психология личности: Тексты. – М., 1982. *(Характер и социальный процесс (Э. Фромм): 48-54.)*

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 2. – М., 1989. *(Темперамент и характер: 211-235.)*

ТЕМА № 3. СПОСОБНОСТИ.

Вопросы к семинару:

1. Понятие о способностях. Виды способностей у человека.
2. Связь способностей с успешностью выполнения деятельности.
3. Общее представление о задатках. Задатки как природные предпосылки к развитию способностей.
1. Условия и предпосылки формирования человеческих способностей.
2. Уровни способностей: одаренность, талант, гениальность.
3. Классификация способностей.
4. Измерение способностей.
5. Виды специальных способностей: музыкальные, математические, художественные и т.д.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ

Способности (по Теплову) – это такие индивидуально-психологические особенности, которые:

- отличают одного человека от другого, выступают источником подлинных индивидуальных отличий,
- определяют успешность выполнения одной или многих видов деятельности,
- облегчают человеку приобретение знаний, умений, навыков.

Способности (по А. Петровскому) – это индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного осуществления данной деятельности и обнаруживающие различия в динамике овладения необходимыми для нее знаниями, умениями и навыками.

Способности бывают **общими** и **специальными**.

Общие способности определяют успешность выполнения многих видов деятельности (умственные или интеллектуальные). Их структура складывается из различных характеристик познавательных процессов:

- качество ума, мышления (критичность, гибкость, быстрота, самостоятельность)
- особенности развития логической памяти
- развитая речь

- сосредоточенность внимания

Специальные способности определяют успешность выполнения какой-либо одной определенной деятельности. Их структура специфична. У каждой из таких способностей имеются свои составляющие. Например, музыкальные способности имеют следующие составляющие: ладовое чувство (способность к различению звуков, мелодий); способность к слуховому запоминанию, воспроизведению; музыкально-ритмическое чувство.

Специальные и общие способности неразрывно связанны между собой. Специальные способности формируются на базе общих.

Способности также делятся на актуальные и потенциальные.

Потенциальные не реализуются в данный момент в конкретном виде деятельности и представляют собой скрытые способности.

Актуальные – это уже реализованные способности, они проявляются в данный момент.

Качественные уровни развития способностей:

- одаренность
- талант
- гениальность

Виды одаренности:

- интеллектуальная
- творческая
- художественная
- лидерская
- психомоторная
- академическая (учебная)

Талант – сочетание способностей, которое дает возможность творчески выполнять определенную деятельность и достигать исключительно высоких результатов. Талант может проявляться в любых видах деятельности.

Основные признаки: ярко выраженные богатые задатки, наличие творческого потенциала.

Многомерная структура таланта:

- когнитивные предпосылки
- мотивационные предпосылки
- познавательная активность
- личностные предпосылки

Гениальность – высшая форма развития способностей человека. Общего определения не существует. Гениальность – творческая способность исключительно высокого уровня, проявляющаяся в реальных достижениях человека. Общие признаки в определениях гениальности: наличие творческих способностей, высочайший интеллект, универсализм, наличие волевой целеустремленности и одержимости

Различия гениальности и таланта:

- О гениальности говорят тогда, когда уровень достижений человека составляет вклад в культуру и жизнь не только данного общества, но и цивилизации в целом
- В гениальности в большей степени чем в таланте проявляется способность к творчеству, оригинальности, новаторству
- Гениальность более широка и универсальна
- Гениальность – более глубинное проникновение в суть явлений, проблем, отличается способностью к установлению не очевидных связей и способностью к соединению противоречивых явлений.

Общее: – творческий потенциал.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Методика определения общих способностей.

Цель: определение уровня общих способностей.

Материал и оборудование: краткий ориентировочный тест, ручка, секундомер.

Описание. Тестирование проводится в парах, состоящих из испытуемого и экспериментатора. Экспериментатор дает испытуемому инструкцию и вариант теста. После чтения инструкции и знакомства испытуемого с образцами выполнения заданий экспериментатор подает сигнал к выполнению теста, засекает время и по истечении 15 мин дает команду прекратить выполнение теста.

Инструкция. Вам предлагается несколько простых заданий. Прочтите внимательно эту страницу и без команды не переворачивайте ее. Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них.

1. Слово *быстрый* является противоположным по смыслу слову: 1) тяжелый, 2) упругий, 3) скрытный, 4) легкий, 5) медленный. Ответ – 5.

2. *Минер – минор.* Эти два слова являются: 1 – сходными, 2 – противоположными, 3 – ни сходными, ни противоположными по значению. Ответ – 3.

Тест, который вам будет предложен, содержит 50 вопросов. На выполнение теста дается 15 мин. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос. Если необходимо, пользуйтесь бумагой для записи. О том, что вам не понятно, спросите сейчас. Во время выполнения теста отвечать на ваши вопросы я не буду. После команды переверните страницу и начинайте работать. Ответы записывайте на бланке для ответов напротив вопроса. Через 15 мин по команде сразу же прекратите выполнение заданий, переверните страницу и отложите ручку. Сосредоточьтесь. Положите ручку справа от себя. Ждите команды. Начали!

Краткий ориентировочный тест

1. Одиннадцатый месяц года – это:

1 – октябрь, 2 – май, 3 – ноябрь, 4 – февраль.

2. Слово *суровый* является противоположным по значению слову:

1 – резкий, 2 – строгий, 3 – мягкий, 4 – жесткий, 5 – неподатливый.

3. Какое из приведенных ниже слов относится к слову *жевать* как *обоняние* и *нос:*

1 – сладкий, 2 – язык, 3 – запах, 4 – зубы, 5 – чистый.

4. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:

1 – определенный, 2 – сомнительный, 3 – уверенный, 4 – доверие, 5 – верный.

5. Ответьте «да» или «нет». Сокращение «н. э.» означает: «нашей эры» (новой эры)?

6. Какое из следующих слов отлично от других:

1 – петь, 2 – звонить, 3 – болтать, 4 – слушать, 5 – говорить?

7. Слово *безукоризненный* является противоположным по своему значению слову:

1 – незапятнанный, 2 – непристойный, 3 – неподкупный, 4 – невинный, 5 – классический.

8. Какие из приведенных ниже пар являются полностью идентичными?

Sharp M.C.	Sharp M.C.
Filder E.H.	Filder E.N.
Connor M.G.	Conner M.G.
Woesner O. W.	Woerner O.W.
Soderquist P.E.	Soderquist B.E.

9. Слово *ясный* является противоположным по смыслу слову:

1 – очевидный, 2 – явный, 3 – недвусмысленный, 4 – отчетливый, 5 – тусклый.

10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долл., а продал их за 550 долл. каждый, выручив при этом по 50 долл. с каждого автомобиля. Сколько автомобилей он продал?

11. Слова *стук* и *сток* имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное, ни противоположное.

12. Три лимона стоят 45 коп. Сколько стоит 1,5 дюжины?

13. Сколько из этих б пар чисел являются совершенно одинаковыми?

5296	5296
66 986	69 686
834 426	834 426
7 354 256	7 354 256
61 197 172	61 197 172
83 238 224	83 238 234

14. Слово *близкий* является противоположным слову:

1 – дружеский, 2 – приятельский, 3 – чужой, 4 – родной, 5 – иной.

15. Какое число является наименьшим: 6; 0,7; 9; 36; 0,31; 5?

16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение (в качестве ответа запишите две последние буквы последнего слова): есть, соль, любовь, жизнь.

17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?

18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

19. Слова *восходить* и *возродить* имеют:

1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное, ни противоположное.

20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет П, если неправильно – Н.

Мхом обороты камень набирает заросший.

21. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их.

1. Держать нос по ветру.
2. Пустой мешок не стоит.
3. Трое докторов не лучше одного.
4. Не все то золото, что блестит.
5. У семи нянек дитя без глаза.

22. Какое число должно стоять вместо знака «?»?

73 66 59 52 45 38?

23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и:

1 – в июне, 2 – в марте, 3 – в мае, 4 – в ноябре.

24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.

Все передовые люди – члены партии. Все передовые люди занимают крупные посты. Некоторые члены партии занимают крупные посты.

25. Поезд проходит 75 см за 1/4 с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5 с?

26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.

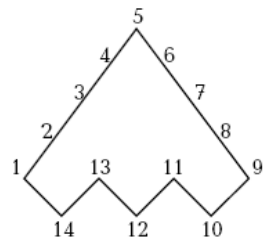
Боре столько же лет, сколько Маше. Маша моложе Жени. Боря моложе Жени.

27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 руб. Сколько килограммов фарша можно купить за 80 коп.?

28. *Расстилать* и *растянуть*. Эти слова:

1 – схожи по смыслу, 2 – противоположны, 3 – ни схожи, ни противоположны.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат.



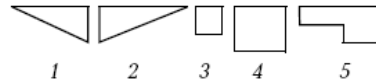
30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:

1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.

Саша поздоровался с Машей. Маша поздоровалась с Дашей. Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль «Жигули» стоимостью 2400 руб. был уценен во время распродажи на 33,3 %. Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция.



33. На платье требуется 2,3 м ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. Значения следующих двух предложений:

1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны.

Трое докторов не лучше одного. Чем больше докторов, тем больше болезней.

35. *Увеличивать* и *расширять.* Эти слова:

1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны.

36. Смысл двух английских пословиц:

1 – схож, 2 – противоположен, 3 – ни схож, ни противоположен.

Швартоваться лучше двумя якорями. Не клади все яйца в одну корзину.

37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 долл. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $^1/_3$ закупочной цены?

38. *Претензия* и *претенциозный.* Эти слова по своему смыслу:

1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны.

39. Если бы полкилограмма картофеля стоило 0,0125 руб., то сколько килограммов можно было бы купить на 50 коп.?

40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом вы бы его заменили?

$$\frac{1}{4};\ \frac{1}{8};\ \frac{1}{8};\ \frac{1}{4};\ \frac{1}{8};\ \frac{1}{8};\ \frac{1}{4};\ \frac{1}{8};\ \frac{1}{6}.$$

41. *Отражаемый* и *воображаемый.* Эти слова по своему смыслу:

1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны.

42. Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?

43. Следующие две фразы по значению:

1 – сходны, 2 – противоположны, 3 – ни сходны, ни противоположны.

Хорошие вещи дешевы, плохие дороги. Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое – сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12,5 % случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число вы бы поставили на его место?

$$\frac{1}{4};\ \frac{1}{6};\ \frac{1}{8};\ \frac{1}{9};\ \frac{1}{12};\ \frac{1}{14}.$$

46. Три партнера по акционерному обществу «Интенсивник» решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 руб., К – 3500 руб., П – 200 руб. Если прибыль составит 2400 руб., то насколько меньше прибыль получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл?

1. Куй железо, пока горячо.
2. Один в поле не воин.
3. Лес рубят, щепки летят.
4. Не все то золото, что блестит.
5. Не по виду суди, а по делам гляди.

48. Значение следующих фраз:

1 – сходно, 2 – противоположно, 3 – ни сходно, ни противоположно.

Лес рубят, щепки летят.

Большое дело не бывает без потерь.

49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?

50. В печатающейся статье 24 000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице умещается 800 слов, меньшего – 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

Обработка результатов. Цель обработки результатов – определение интегрального показателя общих умственных способностей (Ип). Его подсчитывают по количеству правильно решенных задач. Верные ответы представлены в таблице.

Код теста

№ задания	Ключ	№ задания	Ключ	№ задания	Ключ	№ задания	Ключ
1	3	6	2	11	3	16	ни
2	3	7	2	12	2,7 (270)	17	4
3	4	8	1	13	4	18	4
4	4	9	5	14	3	19	3
5	да	10	7	15	0,31	20	Н

21	3,5	29	2—13, 8—11	37	4,8	45	1/10
22	31	30	3	38	1	46	280
23	2	31	1680	39	20	47	4,5
24	2	32	1, 2, 3	40	1/8	48	1
25	1500	33	18	41	3	49	3
26	1	34	3	42	14	50	17
27	1	35	1	43	3		
28	3	36	1	44	800		

Анализ результатов следует начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решенных задач (Ип) соотносится со шкалой уровней.

Шкала уровней общих умственных способностей

Величина показателя Ип	Уровень общих умственных способностей
14 и менее	Низкий
14—18	Ниже среднего
19—24	Средний
25—29	Выше среднего
30 и более	Высокий

Коммуникативные и организаторские склонности
В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС.)

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?

3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?

31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$K = 0{,}05 \cdot C$, где

K - величина оценочного коэффициента

C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий

0,76-1	5	V - очень высокий

Организаторские умения:

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I - низкий
0,56-0,65	2	II - ниже среднего
0,66-0,70	3	III - средний
0,71-0,80	4	IV - высокий
0,81-1	5	V - очень высокий

Анализ полученных результатов.

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

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя сковано в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми, не ограничиваю круг своих знакомств, отстаивают своё мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряться в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Друзьям, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремиться к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях,

непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, Чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Венгер Л.А. Педагогика способностей. – М., 1973. *(Биологическое и социальное в способностях: 37-65. Формирование способностей: 66-95.)*
2. Одаренные дети. – М., 1991. *(Понятие одаренности: 15-42. Психологическая характеристика одаренных детей, их сильные и слабые стороны: 43-67, 153-157.)*
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 2. – М., 1989. *(Способности: 122-147.)*
4. Способности и склонности. Комплексные исследования. – М., 1989. *(Дифференциальный подход к способностям и склонностям: 7-21. Соотношение возрастных и типологических предпосылок способностей: 33-56. Способности и когнитивный стиль: 84-102. Коммуникативно-речевые и когнитивно-лингвистические способности: 103-128.)*

ТЕМА № 3. МОТИВАЦИЯ.

Вопросы к семинару:
1. Мотив и мотивация.
2. Главные диспозиционные переменные: мотив, потребность, цель.
3.Структура и основные параметры мотивационной сферы человека.
4. Психологические теории мотивации.
5. Мотивация и деятельность.
6. Мотивация и личность.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ

Мотив (от лат. приводить в движение, толкать) — 1) побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность; 2) побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности, предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется; 3) осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности. В советской психологии в качестве общего механизма возникновения мотива рассматривается реализация потребностей в ходе поисковой активности и тем самым превращение ее объектов в мотивы, «предметы потребностей» (А. Н. Леонтьев). Отсюда вытекает центральная закономерность: развитие мотива происходит через изменение и расширение круга деятельности, преобразующей предметную действительность. У животных диапазон объектов, выступающих в качестве мотива, дан от природы и жестко ограничен специфичным для каждого биологического вида кругом приспособительных инстинктивных форм деятельностей. У человека же источником развития мотива является не имеющий границ процесс общественного производства материальных и духовных ценностей. В качестве таких потенциальных мотивов в онтогенезе выступают присущие данному обществу объективные ценности, интересы и идеалы, которые в случае их интериоризации личностью могут приобрести побудительную силу и стать реально действующими мотивами. Эти мотивы выполняют функцию смыслообразования, т. е. придают отражаемой в индивидуальном сознании действительности личностный смысл. Функция смыслообразования связана с контролированием общей направленности деятельности личности. Функция контролирования осуществляется не непосредственно, а через механизм «эмоциональной коррекции» поведения (А. В. Запорожец): эмоции оценивают личностный смысл происходящих событий и в случае несоответствия этого смысла мотиву изменяют общую направленность деятельности личности. Динамика мотива в конкретных ситуациях обусловлена активностью надситуативной, приводящей к постановке личностью сверхзадач и появлению новых мотивов деятельности. Изучение мотивационно-смысловой сферы составляет центральную проблему психологии личности, ее историческо-

го и онтогенетического развития.

Мотивы по степени осознанности:

- осознанные (когда человек может сказать, что его побуждает к деятельности)
- неосознанные (человек не может назвать причину)

Мотивы по степени действия:

- потенциальные (сформированные на уровне сознания, но реально не побуждают к деятельности)
- реальные (реально побуждают человека к деятельности)

Мотивация — побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность. Термин «мотивация», взятый в широком смысле, используется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения человека и животных. По своим проявлениям и функции в регуляции поведения мотивирующие факторы могут быть разделены на три относительно самостоятельных класса. При анализе вопроса о том, почему организм вообще приходит в состояние активности, анализируются проявления потребностей и инстинктов как источников активности. Если изучается вопрос, на что направлена активность организма, ради чего произведен выбор именно этих актов поведения, а не других, исследуются прежде всего проявления мотивов как причин, определяющих выбор направленности поведения. При решении вопроса о том, как, каким образом осуществляется регуляция динамики поведения, исследуются проявления эмоций, субъективных переживаний (стремлений, желаний и т. п.) и установок в поведении субъекта.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Шкала оценки потребности в достижении.

Мотивация достижения – стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало – является одним из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Многочисленные исследования показали тесную связь между уровнем мотивации достижения и успехом в жизнедеятельности. И это не случайно, ибо доказано, что люди, обладающие высоким уровнем этой самой мотивации, ищут ситуации достижения, уверены в успешном исходе, ищут информацию для суждения о своих успехах, готовы принять на себя ответственность, решительны в неопределенных ситуациях, проявляют настойчивость в стремлении к цели, получают удовольствие от решения интересных задач, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствиями.

Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью разработанной шкалы – небольшого теста-опросника. Шкала эта состоит из 22 суж-

дений, по поводу которых возможны два варианта ответов – «да» или «нет». Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

Суждения.

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у многих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

В отличие от многих ранее описанных тестов-опросников шкала потребности в достижениях имеет децильные (стеновые) нормы, поэтому конкретный результат можно оценить с помощью следующей таблицы:

	Уровень мотивации достижения		
	Низкий	Средний	высокий
	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
Сумма баллов	2-9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19

Код: ответы «да» на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22; ответы «нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Мотивация успеха и боязнь неудачи (МУН)
опросник А.А. Реана.

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.
Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов **от 1 до 7**, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов **от 14 до 20**, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов **от 8 до 13**, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели. целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере. ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Методика изучения мотивов учебной деятельности студентов модифицированная А.А. Реаном, В.А. Якуниным.

Методика изучения мотивов учебной деятельности разработана на кафедре педагогической психологии Ленинградского университета (модификация А.А.Реана, В.А.Якунина).

Опросный лист (для студентов)

Факультет …… Курс …… Группа ……Дата заполнения……...

Фамилия…… Имя ……Отчество……..

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные в списке мотивы учебной деятельности. Выберите из них пять наиболее значимых для Вас и отметьте их крестиком в соответствующей строке.

Список мотивов	
1. стать высококвалифицированным специалистом	
2. получить диплом	
3. успешно продолжить обучение на последующих курсах	
4. успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»	
5. постоянно получать стипендию	
6. приобрести глубокие и прочные знания	
7. быть постоянно готовым к очередным занятиям	
8. не запускать изучение предметов учебного цикла	
9. не отставать от сокурсников	
10. обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности	
11. выполнять педагогические требования	
12. достичь уважения преподавателей	
13. быть примером для сокурсников	
14. добиться одобрения родителей и окружающих	
15. избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
16. получить интеллектуальное удовлетворение	

Опросный лист (для школьников)

Класс …… ……Дата заполнения ……...
Фамилия…… Имя ……Отчество……..

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные в списке мотивы учебной деятельности. Выберите из них пять наиболее значимых для Вас и отметьте их крестиком в соответствующей строке.

Список мотивов	
1. стать высококвалифицированным специалистом	
2. получить аттестат	
3. успешно продолжить обучение в вузе	
4. успешно учиться, сдавать экзамены на «четыре» и «пять»	
5. постоянно получать вознаграждение (поощрение)	
6. приобрести глубокие и прочные знания	
7. быть постоянно готовым к очередным занятиям	
8. не запускать изучение предметов учебного цикла	
9. не отставать от одноклассников	
10. обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности	
11. выполнять требования учителя	
12. достичь уважения учителей	
13. быть примером для одноклассников	
14. добиться одобрения родителей и окружающих	
15. избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
16. получить интеллектуальное удовлетворение	

Обработка и интерпретация результатов

Определяется частота названия мотивов в числе наиболее значимых по всей обследуемой выборке. На основании полученных результатов определяется ранговое место в данной выборочной совокупности (школа, класс, группа и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1982 (1975). *(Мотивы, эмоции и личность: 189-206.)*

2. Симонов А.Н. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии. – М., 1987. *(Опыт классификации потребностей человека: 43-60.)*
3. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. – М., 1981. *(Потребности как основа и движущая сила человеческого поведения: 143-160.)*
4. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. Вып. 3. – М., 1970. *(Потребности: 147-196.)*
5. Ярошевский М.Г. Психология в 20 столетии: Теоретические проблемы развития психологической науки. 2-е изд. – М., 1974. *(Фрейдизм и категория мотивации: 219-252.)*

Раздел 2. Психические состояния.

ТЕМА № 5. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Вопросы к семинару:

1. Общее понятие об адаптации человека.
2. Общее представление о функциональном состоянии организма.
3. Общая характеристика состояний организма и психики.
4. Понятие об эмоциональном стрессе.
5. Регуляция эмоциональных состояний.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т.д. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно – побудительное, эмоционально –оценочное и активационно –энергетическое (определяющим выступает первое измерение).

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и «массовидные состояния», т.е. психические состояния определенных общностей людей (микро- и макрогрупп, народов, обществ).В социологической и социально – психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний **общественное мнение и общественное настроение**.

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

Подвижность психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец).

Психические состояния обладают **относительной устойчивостью**, их динамика менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства личности теснейшим образом взаимосвязаны между собой. Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве «строительного материала» для формирования качеств личности, прежде всего характерологических.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию

человека соответствует противоположное состояние (уверенность – неуверенность, активность – пассивность, фрустрация – толерантность и т.д.).

Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям: 1) в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний – личностные и ситуативные; 2) в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают) – интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т.д. 3) в зависимости от степени глубины – состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные; 4) в зависимости от времени протекания – кратковременные, затяжные, длительные и т.д.; 5) в зависимости от влияния на личность – положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические; 6) в зависимости от степени осознанности – состояния более или менее осознанные; 7) в зависимости от причин, их вызывающих; 8) в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т.д.), так и в профессиональной деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями. Сюда следует отнести психические состояния профессиональной пригодности, осознание значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т.д.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности в той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят к возникновению **состояния психической напряженности**.

Можно и нужно говорить о состоянии сугубо **операционной** (операторной, «деловой») **напряженности**, т.е. напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состояния бдительности, сложность зрительно – двигательной координации, интеллектуальная нагрузка и т.д.) и эмоциональной напряженности, вызванной эмоциональными экстремальными условиями (работой с людьми, в том числе с больными, правонарушителями и т.д.).

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Тест «самооценка психических состояний» (по Г.Айзенку).

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

I.

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.

II.

11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12) Неприятности меня сильно рассматривают, 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.

III.

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.

IV.

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.

1) Посчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I. 1…10 вопрос– тревожность,
II. 11…20 вопрос – фрустрация,
III. 21…30 вопрос – агрессивность,
IV. 31…40 вопрос – ригидность.

Оценка и интерпретация баллов:

I. **Тревожность:** 0…7 – не тревожны.
8…14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня.
15…20 баллов – очень тревожные.

II. Фрустрация: 0…7 баллов – не имеете высокой самооценки, 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. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки Адаптация А.К. Осницкого.

Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько, они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «ДА», «ПОЖАЛУЙ, ДА», «ПОЖАЛУЙ, НЕТ», «НЕТ».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.

2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.

43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что я о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем в последствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С 10 лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы вы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случай, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применит физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозу в исполнение.
72. Последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

При обработке данных в обычных условиях ответы «Да» и «Пожалуй, да» объединяются (суммируются как ответы «Да»), также как и ответы «Нет» и «Пожалуй, нет» (суммируются как ответы «Нет»).

КЛЮЧ

Для обработки результатов испытания по опроснику

«1». ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ (к=11):

1+,9-,17-,25+,33+,41+,48+,55+,62+,68+.

«2» ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ (к=8):

7+,15+,23+,31+,39-,46+,53+,60+,66-,71+,73+,74-,75-.

«3» КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ (к=13):

2+,10+,18+,26-,34+,42+,49-,56+,63+.

«4» НЕГАТИВИЗМ (к=20):

4+,12+,20+,28+,36-.

«5» РАЗДРАЖЕНИЕ (к=9):

3+,11-,19+,27+,35-,43+,50+,57+,64+,69-,72+.

«6» ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ (к=11):

6+,14+,22+,30+,38+,45+,52+,59+,65-,70-,

«7» ОБИДА (к=13):

5+,13+,21+,29+,37+,44+,51+,58+.

«8» ЧУВСТВО ВИНЫ (к=11):

8+,16+,24+,32+,40+,47+,54+,61+,67+.

Номера вопросов со знаком «-» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если был ответ «ДА», то мы его регистрируем как ответ «НЕТ», если был ответ «НЕТ», регистрируем как ответ «ДА». Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Суммарные показатели:

(«1» + «2» + «3») : 3 = ИА индекс агрессивности;

(«6» + «7») : 2 = ИВ индекс враждебности.

А. Басс и А. Дарки предложил опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии:

1. Использование физической силы против другого лица – ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ.
2. Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань) – ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ.
3. Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топании ногами и т.п.) – КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ.
4. Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, – НЕГАТИВИЗМ.

5. Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – РАЗДРАЖЕНИЕ.
6. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред, – ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ.
7. Проявление зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания, – ОБИДА.
8. Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно, – АУТОАГРЕССИЯ, или ЧУВСТВО ВИНЫ.

Опросник не свободен от мотивационных искажений (например, в связи с социальной желательностью). Требует дополнительной проверки на надежность полученных результатов (либо с помощью ретеста, либо с помощью других методик). Применение данного опросника в работе с учащимися школы (с шестого класса и выше) и при работе с учителями (предметниками и проходящими подготовку по специальности «практический психолог» было достаточно диагностичным и конструктивным для последующей коррекционной работы.

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.А. Жмурова.

Читайте каждую группу показаний и выбирайте подходящий вариант ответа – 0, 1, 2 или 3.

1. 0 Мое настроение сейчас не более подавлено (печально), чем обычно.
   1 Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.
   2 Да, оно более подавлено (печально), чем обычно.
   3 Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.
2. 0 Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.
   1 У меня иногда бывает такое настроение.
   2 У меня часто бывает такое настроение.
   3 Такое настроение у меня бывает постоянно.
3. 0 Я не чувствую себя так, будто я остался (лась) без чего-то очень важного для меня.
   1 У меня иногда бывает такое чувство.
   2 У меня часто бывает такое состояние.
   3 Я постоянно чувствую себя так, будто я остался (лась) без чего-то важного для меня.
4. 0 У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.
   1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5. 0 У меня не бывает чувства, будто я состарился (лась).
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую, будто я состарился (лась).

6. 0 У меня не бывает состояний, когда на душе очень тяжело.
1 У меня иногда бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает такое состояние.
3 Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7. 0 Я чувствую себя спокойно за свое будущее, как обычно.
1 Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.
2 Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.
3 Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8. 0 В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.
1 В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.
2 В свое прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.
3 В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9. 0 Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.
1 Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
2 Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
3 Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10. 0 Я боязлив (а) не более обычного.
1 Я боязлив (а) несколько более обычного.
2 Я боязлив (а) значительно более обычного.
3 Я боязлив (а) намного более обычного.

11. 0 Хорошее меня радует, как и прежде.
1 Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
2 Оно радует меня значительно меньше прежнего.
3 Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12. 0 У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.
1 У меня иногда бывает такое чувство.
2 У меня часто бывает такое чувство.
3 Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13. 0 Я обидчив (а) не больше, чем обычно.
1 Пожалуй, я несколько более обидчив (а), чем обычно.
2 Я обидчив (а) значительно больше, чем обычно.
3 Я обидчив (а) намного больше, чем обычно.

14. 0 Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.
1 Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
2 Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
3 Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15. 0 Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.
1 Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то я виноват (а).

2 Я часто чувствую себя так, будто в чем-то я виноват (а)
3 Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то я виноват (а).
16. 0 Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.
1 Я виню себя за это несколько больше обычного.
2 Я виню себя за это значительно больше обычного.
3 Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.
17. 0 Обычно у мен не бывает ненависти к себе.
1 Иногда бывает, что я ненавижу себя.
2 Часто бывает так, что я себя ненавижу.
3 Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.
18. 0 У меня не бывает такого чувства, будто я погряз (ла) в грехах.
1 У меня иногда теперь бывает это чувство.
2 У меня часто бывает теперь это чувство.
3 Это чувство у меня теперь не проходит.
19. 0 Я виню себя за проступки других не больше обычного.
1 Я виню себя за них несколько больше обычного.
2 Я виню себя за них значительно больше обычного.
3 За проступки других я виню себя намного больше обычного.
20. 0 Состояние, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.
1 Иногда у меня бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает теперь такое состояние.
3 Это состояние у меня теперь не проходит.
21. 0 Чувства, что я заслужил (а) кару, у меня не бывает.
1 Теперь иногда бывает.
2 Оно часто бывает у меня.
3 Это чувство у меня теперь практически не проходит.
22. 0 Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.
1 Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
2 Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
3 Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.
23. 0 Обычно я думая, что во мне плохого не больше, чем у других.
1 иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
2 Я часто так думаю.
3 Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.
24. 0 Желания умереть у меня не бывает.
1 Это желание у меня иногда бывает.
2 Это желание у меня бывает теперь часто.
3 Это теперь постоянно мое желание.
25. 0 Я не плачу.
1 Я иногда плачу.
2 Я плачу часто.
3 Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.
26. 0 Я не чувствую, что я раздражителен (на).

1 Я раздражителен (на) несколько больше, чем обычного.
2 Я раздражителен (на) значительно больше обычного.
3 Я раздражителен (на) намного больше обычного.

27. 0 У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.
1 Иногда у меня бывает такое состояние.
2 У меня часто бывает такое состояние.
3 Это состояние у меня теперь не проходит.

28. 0 Моя умственная активность никак не изменилась.
1 Я чувствую теперь какую-то «неясность» в своих мыслях.
2 Я чувствую теперь, что я сильно «отупел (а)», («в голове мало мыслей»).
3 Я совсем ни о чем теперь не думаю («голова пустая»)

29. 0 Я не потерял (а) интерес к другим людям.
1 Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
2 Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
3 У меня совсем пропал интерес к людям («я никого не хочу видеть»).

30. 0 Я принимаю решения, как и обычно.
1 Мне труднее принимать решения, чем обычно.
2 Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
3 Я уже не могу сам (а) принимать никаких решений.

31. 0 Я не менее привлекателен (а), чем обычно.
1 Пожалуй, я несколько менее привлекателен (на), чем обычно.
2 Я значительно менее привлекателен (на), чем обычно.
3 Я чувствую, что я выгляжу теперь просто безобразно.

32. 0 Я могу работать, как обычно.
1 Мне несколько труднее работать, чем обычно.
2 Мне значительно труднее работать, чем обычно.
3 Я совсем не могу теперь работать («все валится из рук»).

33. 0 Я сплю не хуже, чем обычно.
1 Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2 Я сплю значительно хуже, чем обычно.
3 Теперь я почти совсем не сплю.

34. 0 Я устаю не больше, чем обычно.
1 Я устаю несколько больше, чем обычно.
2 Я устаю значительно больше, чем обычно.
3 У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35. 0 Мой аппетит не хуже обычного.
1 Мой аппетит несколько хуже обычного.
2 Мой аппетит значительно хуже обычного.
3 Аппетита у меня теперь совсем нет.

36. 0 Мой вес остался неизменным.
1 Я немного похудел (а) в последнее время.
2 Я заметно похудел (а) в последнее время.
3 В последнее время я очень похудел (а).

37. 0 Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.
1 Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2 Я дорожу своим здоровьем значительно меньше ,чем обычно.
3 Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.
38. 0 Я интересуюсь сексом, как и прежде.
1 Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2 Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3 Я полностью потерял (а) интерес к сексу.
39. 0 Я не чувствую, что мое «Я» как-то изменилось.
1 Теперь я чувствую, что мое «Я» несколько изменилось.
2 Теперь я чувствую, что мое «Я» значительно изменилось.
3 Мое «Я» так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам (а).
40. 0 Я чувствую боль, как и обычно.
1 Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2 Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
3 Я почти не чувствую теперь боли.
41. 0 Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.
1 Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2 Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3 Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.
42. 0 Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.
1 Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2 Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3 Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.
43. 0 У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).
1 Такое однажды со мной было.
2 Со мной такое было два или три раза.
3 Со мной было такое много раз.
44. 0 Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.
1 Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2 Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3 Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Обработка данных.

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются и баллами).

Интерпретация данных:

1-9 - депрессия отсутствует, либо незначительна
10-24 - депрессия минимальна
25-44 - легкая депрессия
45-67 - умеренная депрессия
68-87 - выраженная депрессия

88 и более - глубокая депрессия.

Апатия. Состояние безучастности, равнодушия, полной индифферентности к происходящему, окружающим, своему положению, прошлой жизни, перспективам на будущее. Это стойкое или переходящее тотальное выпадение как высших и социальных чувств, так и врожденных эмоциональных программ.

Гипотимия (сниженное настроение). Аффективная подавленность в виде опечаленности, тоскливости с переживанием потери, безысходности, разочарования, обреченности, ослабления привязанности к жизни. Положительные эмоции при этом поверхностны, истощаемы, могут полностью отсутствовать.

Дисфория («плохо переношу», «несу плохое, дурное»). Мрачность, озлобленность, враждебность, угрюмое настроение с ворчливостью, брюзжанием, недовольством, неприязненным отношением к окружающим, вспышками раздражения, гнева, ярости с агрессией и разрушительными действиями.

Растерянность. Острое чувство неумения, беспомощности, непонимания самых простых ситуаций изменений своего психического состояния. Типичны сверхизменчивость, неустойчивость внимания, вопрошающее выражение лица, позы и жесты озадаченного и крайне неуверенного человека.

Тревога. Неясное, непонятное самому человеку чувство растущей опасности, предчувствия катастрофы, напряженное ожидание трагического исхода. Эмоциональная энергия действует столь мощно, что возникают своеобразные физические ощущения: «внутри все сжалось в комок, напряглось, натянулось как струна, вот-вот порвется, лопнет…». Тревога сопровождается двигательным возбуждением, тревожными возгласами, оттенками интонаций, утрированными выразительными актами.

Страх. Разлитое состояние, переносимое на все обстоятельства и проецирующееся на все в окружающем. Страх также может быть связан с определенными ситуациями, объектами, лицами и выражается переживанием опасности, непосредственной угрозы жизни, здоровью, благополучию, престижу. Может сопровождаться своеобразными физическими ощущениями, свидетельствующими о внутренней концентрации энергией: «внутри похолодело, оборвалось», «шевелятся волосы», «сковало грудь» и т.п.

Методика «ТиД».

Цель: выявить состояние тревожности и депрессии, обусловленные неуравновешенностью нервных процессов.

Ход работы.

Предлагается ответить на вопросы анкеты, которая сопровождается следующей инструкцией: «Просим Вас ответить на серию вопросов, которые помогут нам выяснить ваше самочувствие. Отвечайте, пожалуйста, искренне».

Если состояний указанных в вопросе, у Вас никогда не было, проставьте 5 баллов;

если встречаются очень редко – 4 балла;

если бывают временами – 3 балла;

если они бывают часто – 2 балла;

если почти постоянно или всегда – 1 балл.

Если вопрос Вам не понятен, обратитесь за разъяснением.

Исследование коллективное или индивидуальное.

Тестируемые получают бланк ответов, их внимание обращается на то, чтобы они не допускали ошибок при заполнении бланка.

Вопросник.

1. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?
2. Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-нибудь тревожит?
3. Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?
4. Бывает ли у Вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?
5. Замечаете ли Вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?
6. Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
7. Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
8. У вас бывают периоды такого беспокойства, что Вы даже не можете усидеть на месте?
9. Ожидание вас тревожит и нервирует?
10. У Вас бывают кошмарные сновидения?
11. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
12. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать Вам и Вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?
13. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у Вас в беспокойном движении?
14. Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
15. Вам часто хочется побыть одному?
16. Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?
17. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?
18. Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?
19. Прежде, чем принять решение, Вы долго колеблетесь?

20. У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

Обработка полученных данных.

Проставленные тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения, которые указанны в таблицах.

По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно.

Алгебраическая сумма коэффициентов, большая +1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии. Сумма, меньшая –1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Промежуточные значения (от –1,28 до +1,28) говорят о неопределенности данных. Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от 5,6 до –1,28.

Значение диагностических коэффициентов тревожности.

Номера признаков	Баллы				
	1	2	3	4	5
2	-1,38	-0,44	1,18	1,31	0,87
4	-1,08	-1,3	-0,6	0,37	1,44
8	-1,6	-1,34	-0,4	0,6	0,88
9	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
10	-0,9	-1,32	-0,41	-0,41	1,2
11	-1,19	-0,2	1,04	1,03	0,4
13	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
14	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
17	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
19	-1,92	-0,36	0,28	0,56	0,1

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действий. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье, за здоровье своих близких, в общении проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно.

Депрессия проявляется в невротических реакциях – в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения сужения и ограничения контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

Номера признаков	Баллы				
	1	2	3	4	5
1	-1,58	-1,45	-0,41	0,7	1,46
3	-1,51	-1,53	-0,34	0,58	1,4
5	-1,45	-1,26	-1	0	0,83
6	1,38	-1,62	-0,22	0,32	0,75
7	-1,3	-1,5	-0,15	0,8	1,22
12	-1,34	-1,34	-0,5	0,3	0,72
15	-1,2	-1,23	-0,36	0,56	0,2
16	-1,08	-1,08	-1,18	0	0,46
18	-1,2	-1,26	-0,37	0,21	0,42
20	-1,08	0,54	-0,1	0,25	0,32

Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору).

№ п/п	Утверждения	Показатели стресса
1.	Обычно я спокоен, и вывести меня из этого состояния нелегко	Нет
2.	Мои нервы расстроены не более, чем у других людей	Нет
3.	У меня редко бывают запоры	Нет
4.	У меня редко бывают головные боли	Нет
5.	Я редко устаю	Нет
6.	Я почти всегда чувствую себя счастливым	Нет
7.	Я уверен в себе	Нет
8.	Я практически никогда не краснею	Нет
9.	Я человек смелый	Нет
10.	Я краснею не чаще, чем другие	Нет
11.	Я редко ощущаю сильное сердцебиение	Нет
12.	Обычно мои руки теплые (не очень боятся холода)	Нет
13.	Я застенчив не более, чем другие	Нет

14.	Мне не хватает чувства уверенности в своих силах	Да
15.	Порою мне кажется, что я ни на что не годен	Да
16.	Бывают периоды беспокойства, не могу усидеть на месте	Да
17.	Меня часто беспокоит желудок	Да
18.	Не хватает духа вынести предстоящие трудности	Да
19.	Хочется быть счастливым, как другие	Да
20.	Кажется, передо мной трудности, которые мне не преодолеть	Да
21.	Мне снятся кошмарные сны	Да
22.	Когда волнуюсь, дрожат руки	Да
23.	У меня беспокойный сон, часто просыпаюсь	Да
24.	Меня часто тревожат возможные неудачи	Да
25.	Иногда испытываю страх, когда опасности нет	Да
26.	Мне трудно сосредоточиться на задании	Да
27.	Простую работу делаю часто с напряжением	Да
28.	Я легко прихожу в замешательство	Да
29.	Почти все время испытываю неясную тревогу	Да
30.	Я склонен принимать всерьез даже пустяки	Да
31.	Я часто переживаю и плачу	Да
32.	У меня бывают приступы тошноты и рвоты	Да
33.	Расстройство желудка у меня почти каждый месяц	Да
34.	Я боюсь, что при волнении сильно покраснею	Да
35.	Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то важном	Да
36.	Меня постоянно беспокоит желание улучшить свое материальное положение, хотя оно не хуже других	Да
37.	Нередко думаю, о чем не хотел бы поделиться с другими, стыдно	Да
38.	Иногда из-за переживаний теряю сон	Да
39.	Когда волнуюсь, иногда сильно потею	Да
40.	Я иногда сильно потею, даже в холодные дни	Да
41.	Временами из-за волнения никак не могу заснуть	Да
42.	Я человек легко возбудимый	Да
43.	Иногда я чувствую себя бесполезным человеком	Да
44.	Нередко из-за волнения могу легко выйти из себя	Да
45.	Я часто ощущаю смутную тревогу	Да
46.	Я чувствительнее многих своих товарищей	Да
47.	Почти все время испытываю чувство голода	Да
48.	Часто кажется, что меня преследуют болезни	Да
49.	Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает	Да
50.	Ожидание всегда меня нервирует	Да

Подсчитывается общее количество ответов «нет» на вопросы 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 и 13 и ответы «да» на все остальные вопросы, которые характеризуют уровень тревоги и вероятность развития эмоционального стресса. При 40 – 50 таких ответах вероятно прогнозируется развитие дистресса. При определении их не более 5 – 15 можно предполагать низкий уровень тревоги.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации T. H. Holmes, R. H. Rahe (1967, 1982).

Инструкция: Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами за последний год и подчитайте общее количество «заработанных» вами очков.

	Жизненные события	Баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	78
3	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
4	Тюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12	Беременность партнерши (или ваша)	40
13	Сексуальные проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36
19	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку	31
21	Окончание срока выплаты ссуда или заема, растущие долги	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29
23	Сын или дочь покидают дом	29

24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25	Выдающиеся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
30	Проблемы с начальством, конфликты	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19

Подсчитывается общая сумма выбранных испытуемым событий:

150-199 баллов Высокая степень сопротивляемости стрессу

200-299 баллов Пороговая степень сопротивляемости стрессу

300 и более баллов Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения. Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Свет, 1997.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – Рига: Виеда, 1992.
6. Симонов П.В. Мотивационный мозг: Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы общей психологии / Отв. ред. В.С. Русинов . – М.: Наука, 1987.
7. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. – М.: Наука, 1981.
8. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология / Сб. статей. Пер. с фр.: Вып.6. – М.: Прогресс, 1978.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Курс лекций по общей психологии /Под ред. В.П.Андронова. Саранск, 2007.- 316.
2. Ильин Е.П. Психология воли – СПб: Издательство «Питер», 2000. 288с. (Серия «Мастера психологии»)
3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2004. – 583с.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ М», 2001.
5. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии /В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др., Под общей ред. А. А. Крылова, С А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. - 560с.
6. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. Т.1. 312с.
7. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. М., СПб., 2007. – 407с.
8. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. М., 2002. – 262с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: СПб., 2000 - 712 с.
10. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум. Ростов н/Д. 2000. - 576с.

М.В Романова, Ж.М. Елисеева

Учебно-методическое пособие

«Общая психология:
Свойства и состояния личности»

Издательство «Перо»
109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29–33, стр. 27, ком. 105
Тел.: (495) 973–72–28, 665–34–36
Подписано в печать 27.09.2019. Формат 60х90/16.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 5,125. Тираж 50 экз. Заказ 723.
Отпечатано в ООО «Издательство «Перо»