

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА

МЕТОДИКИ И ТЕСТЫ

**Издательский: Дом «БАХРАХ-М»
Самара
2001**

ББК 88+56.1

Р 18

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА.

МЕТОДИКИ И ТЕСТЫ. УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ.

Редактор-составитель — Д. Я. Райгородский.

Научные рецензенты:

Заведующий кафедрой психологии образования,
доктор психологических наук В. М. Минияров.

Самарский Государственный
Педагогический Университет.

Заведующий кафедрой психиатрии и психотерапии,
доктор медицинских наук, профессор Г. Н. Носачев.

Самарский Государственный
Медицинский Университет.

Р 18 Райгородский Д. Я. (редактор-составитель).

Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.

ISBN 5-89570-005-5

Предлагаемая Вашему вниманию книга содержит три раздела:

1 — диагностика психических состояний и свойств ЛИЧНОСТИ; 2 — диагностика межличностных и семейных отношений! 3 — диагностика профессионального подбора кадров; — и представляет собой наиболее полное из опубликованных до последнего времени собрание методик и тестов практической, психодиагностики.

Методики и тесты сопровождаются «ключами» — описанием способов обработки полученных результатов.

Сборник адресован прежде всего профессиональным психологам и студентам психологических факультетов, но будет интересен и полезен самому широкому кругу профессионалов и читателей.

ISBN a-89570-006-5

? Д.Я.Райгородский. 1998.

© Издательский Дом
«БАХРАХ-М». 2000

ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемый читателю сборник методик и тестов представляет собой попытку дать профессиональному психологу «настольную книгу» для повседневной деятельности. Составитель далек от мысли, что предлагаемый сборник способен ответить на все вопросы, ежедневно встающие перед практикующим психологом. Акцент сделан на решении двух проблем - диагностики психических состояний и свойств личности и диагностики межличностных отношений в группе.

Не акцентируя работу практического психолога в системе профотбора кадров, все же необходимо указать, что большинство методик, предлагаемых в настоящем издании, могут быть или должны быть использованы в профотборе, особенно в тех случаях, когда речь идет об отборе кадров, связанных с работой в экстремальных ситуациях.

Несмотря на аннотацию, предложенную в начале книги, неизбежно встает вопрос: для кого эта книга?

Прежде всего книга предназначена для той многочисленной аудитории студентов-психологов, которые через год, два, три приступят к практической деятельности, но еще до того, как они начнут работать, им необходимо, чтобы уже с первых шагов они имели в руках собрание полноценных методик и тестов, которые подтвердили свою валидность и надежность многолетним применением в практической психодиагностике.

Книга предназначена и для клинических психологов. Эта специализация представляет собой наиболее обширную область применения предлагаемых методик. И это связано с тем, что само понятие клиническая психология трактуется разными авторами по-разному, но неизменно достаточно широко. Так по классификации американского библиографического журнала «Psychological Abstracts» в объем клинической психологии включаются психотерапия, психодиагностика, консультативная психология, психогигиена и реабилитация, дефектология.

По мнению польских ученых клинический психолог работает в стационарах психиатрических, педиатрических, **неврологических и нейрохирургических**, занимается диагностической и клиничко-воспитательной деятельностью, участвует в процессах реабилитации инвалидов, психотерапии и психокоррекции.¹

Книга предназначена и для патопсихологов. И здесь необходимо подчеркнуть, что именно для них, а не для психопатологов.

Патопсихология исследует структуру нарушений психической деятельности, закономерности распада в их сопоставлении с нормой, при этом она дает квалификацию психопатологических явлений в понятиях современной **психологии. Психопатология является наукой медицинской**, и она оперирует, главным образом, клиническими понятиями.²

Книга предназначена и для психотерапевтов. При обсуждении этой книги это положение вызывало наибольшие споры. У многих сложился образ психотерапевта, как «супер-врача», наделенного необычными способностями «исцелителя от Бога», т. е. срабатывает синдром Кашпировского. Но уже в 70-х годах началось обсуждение вопросов и роли психологического тестирования для психотерапевтической практики. И в этой области психологический эксперимент решает следующие задачи:

1. Обнаружение психических свойств личности, и исходя из обнаруженных характеристик, строить свои дальнейшие отношения.

М. С. Лебединский считает, что исследование клиента с помощью опросника ММРi, хотя и не может заменить собирание анамнеза, но играет определенную роль при клинических анамнестических беседах.³

Многие крупные психотерапевты применяют в своей практике опросник Спилберга-Ханина, шкалу проявления

¹ Ёлейхер В.М. Клиническая патопсихология. Ташкент, 1976.

² Зейгарник В.В. Введение в патопсихологию. М., 1969.

³ Лебединский М.С. Очерки психотерапии. М., 1971.

тревоги Тейлора и др. Т. е. психотерапевт получает сведения о личности больного еще до начала психотерапевтического процесса.

2. Применение методик способствует налаживанию контакта с больным, т. к. дает психотерапевту представление и об интеллектуальном уровне, о внушаемости, о характере коммуникативных особенностей больного и о многих других параметрах личности больного.

Говоря о надежности и валидности предлагаемых методик и тестов, необходимо вкратце расшифровать эти понятия.

Под «надежностью» понимается относительное постоянство, устойчивость, согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых. Но степень надежности зависит от многих причин. Какие же факторы снижают точность измерений? К ним относятся:

- 1) Нестабильность диагностируемого свойства.
- 2) Несовершенство диагностических методик.
- 3) Меняющаяся ситуация обследования.
- 4) Различия в манере поведения экспериментатора.
- 5) Колебания в функциональном состоянии испытуемого.
- 6) Элементы субъективности в способах оценки и интерпретации результатов.

К. М. Гуревич предложил толковать надежность в трех смыслах:

1. Надежность самого измерительного инструмента.
2. Стабильность изучаемого признака.
3. Константность, т. е. относительная независимость результатов от личности экспериментатора.'

Вторым после надежности ключевым критерием оценки качества методики является валидность. Но вопрос о валидности методики решается лишь после того, как установлена ее надежность.

'Гуревич К.М. Надежность психологических тестов/Психическая диагностика. Ее проблемы и методы. М., 1975. С. 162-176.

«Валидность теста - понятие, указывающее нам, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает» - говорит А. Анастаси.¹

Зарубежные специалисты выделяют четыре типа показателей валидности:

1. Критерий исполнения (в их число входят: количество выполненных работ, успеваемость, время, затраченное на обучение, темп роста квалификации и т. п.).

2. Субъективные критерии (они включают различные виды ответов, которые отражают отношение человека к чему-либо или к кому-либо, его мнения, взгляды, предпочтения, субъективные критерии получают с помощью интервью, вопросников, анкет).

3. Физиологические критерии (они используются при изучении влияния окружающей среды и других ситуационных переменных на организм и психику человека).

4. Критерий случайностей (применяется, когда цель исследования касается, например, проблемы отбора для работы таких лиц, которые менее подвержены несчастным случаям).

Диагностическая методика обязана быть стандартизированной. По мнению А. Анастаси, стандартизация рассматривается в 2-х планах: как выработка единых требований к процедуре эксперимента и как определение единого критерия оценки результатов диагностических испытаний.

Если со стандартизацией процедуры все обстоит достаточно ясно, то с определением выбора единого критерия оценки, возникают проблемы. И прежде всего проблема точки отсчета.

Пока идет речь о диагностике интеллекта проблем не возникает. Такой точкой отсчета является статистическая норма, по отношению к которой оцениваются разные степени успешности или неуспешности выполнения диагностической пробы.

¹ Анастаси А. Психологическое тестирование. М., 1982, Т1.

А как быть с диагностикой психических свойств и состояний личности в психологии и в патопсихологии? Где та тонкая грань, видимая лишь наиболее опытным психологом, отделяющая норму от патологии? Где эта точка отсчета?

Прежде всего, где найти понятие «нормы» и существует ли в отечественной психологии такое понятие, как «норма»? Нет! Такого понятия нет!

Истоки этого недоразумения восходят к отечественной характерологии. В течение многих лет мы занимались акцентуациями характера, не задавая себе вопроса: акцентуация по отношению к каким критериям? К какой норме поведения? Потому что любая методика, связанная с диагностикой психических свойств и состояний, приходит к выводу об адекватном или неадекватном поведении обследуемого. Все вышеприведенные размышления известны и достаточно озадачивают тестологов. Но каким видится выход?

В 1993 г. под эгидой Министерства образования и Психологического института РАО было выпущено учебное пособие «Психологическая диагностика». Позволю себе привести пространную цитату из этой книги:

«В качестве критерия, ориентируясь на который можно сравнивать значение тестового обследования, целесообразно использовать т. н. социально-психологический норматив (СПН).

В сжатом виде СПН можно определить как систему требований, которую общество предъявляет каждому из его членов. Чтобы не быть отторгнутым от существующей вне его общности, человек должен овладеть теми требованиями, которые к нему предъявляются, причем процесс этот является активным - каждый стремится занять определенное место в социальной общности и сознательно осуществляет этот процесс приобщения к классу, группе. Эти требования и могут составлять содержание СПН, который в сущности, является идеальной моделью требований социальной общности к личности.

Следовательно, оценка результатов тестирования должна проводиться по степени близости к СПН, который дифференцируется в образовательно-возрастных границах. >¹ - Курсив мой Д. Р.

Итак, СПН «является идеальной моделью требований социальной общности к личности», это та самая «НОР-МА» или точка отсчета, которая «дифференцируется в образовательно-возрастных границах». «Все возвращается на круги своя». Если учесть еще замечание, что «в одном из институтов РАО создана группа, которая работает над выработкой СПН», то мы опять движемся в направлении создания нового типа социального характера, но только «в образовательно-возрастных границах».

А как же быть с индивидуальными свойствами личности, с индивидуальными характерами? Что может дать СПН при тестировании «экстраверта чувственного типа» и «интроверта мыслительного типа» (К. Юнг), или индивида с «рецептивной ориентацией характера» и индивида с «эксплуататорской ориентацией характера» (Э. Фромм)?

Мы все время ищем «свой путь», не желая замечать, что есть и другие пути.

Мне уже приходилось писать, что вторая половина XX века ознаменовалась взрывным характером появления новых типологий характеров, со своей диагностической процедурой. В США возникла «теория типов». Уже К. Юнг заметил, что «Рассматривая течение человеческой жизни, мы видим, что судьбы одного типа (экстравертного) обуславливаются преимущественно объектами его интересов, в то время как судьбы другого (интровертного) определяются прежде всего его внутренней жизнью, его субъектом».

Именно руководствуясь типологией К. Юнга в 1959 г., был создан Индикатор типов Майрес-Бриггс-МВТi, основанный на двух различных способах пополнения запаса энергии и сосредоточения внимания (шкала экстраверсия-интроверсия), двух противоположных способов сбора ин-

¹ Психологическая диагностика. Бийск, 1993. С. 242.

формации (шкала сенсорность-интуиция), двух различных способов принятия решений (шкала мышление-чувствование) и двух различных способов организации своего взаимодействия с внешним миром (решение-восприятие). Т. о. существуют четыре основных школы предрасположенностей, три из них основаны на типологии К. Юнга, четвертая (решение-восприятие) - добавлена Изабель Майерс.

И каждый человек в силу своей индивидуальности занимает определенное место на этих школах, определяющее его принадлежность к одному из шестнадцати личностных типов.¹

Вот что пишет психолог Чарльз Смиор: «... Вот почему MBTI был воспринят с таким воодушевлением в мире тех, кто работает с психологическими тестами. Он принес освобождение от бесформенной груды приемов, основанных на оценке слабых сторон, «хороших» или «плохих» качеств и наличия патологий».²

Среди наиболее популярных теорий, которые отпочковались от типоведческого ствола, следует упомянуть теорию темпераментов Д. Кейрси, и созданный им опросник.³

Впервые в нашей стране вышла книга, раскрывающая возможности типологического подхода в оценке индивидуальных психологических особенностей личности человека, причем адаптированная к условиям современной России. Опросник Кейрси, созданный на основе всемирно известной методики Майерс-Вригтс, представляет собой новую, более удобную форму, при проведении массовых обследований.

Но наиболее значительным явлением в современной психодиагностике следует признать опросник Дж. Олдхэма и Л. Морриса и их типологию личностей, созданную этими же авторами, на основании опросника. Вот как они

¹ Крегер О., Тьюсон Дж. Типы моделей. М., 1995. С. 11.

² Там же ... С. 22.

³ Овчинников Б.В., Павлов К.В., Владимирова И.М. Ваш психологический тип. СПб., 1994.

излагают суть своей работы: «Мы предлагаем систему определения типа вашей личности и понимания особых путей, которыми она воздействует на ключевые сферы вашей жизни: взаимоотношения с окружающими; любовь, личная жизнь; работа; имидж; эмоции; самообладание, побуждения и склонности; чувство реальности и духовность».

В США издана «библия американской психиатрии» — Диагностик'о-статистический справочник умственных расстройств — ДСМ-IV, 1994 г. издания. В этом справочнике опубликованы работы выдающихся психиатров и психологов, занимающихся диагностикой расстройств. Он содержит единую диагностическую терминологию и предназначен для исследователей и практиков. Этот справочник, который, имея многих предшественников (ДСМ-Ш, ДСМ-Ш-R), начал функционировать с 1980 г. и только к 1994 г. были выработаны единые критерии диагностики, с которыми согласились практики и исследователи.

«Принципы, которыми руководствовались составители ДСМ-Ш, ДСМ-Ш-R, ДСМ-IV и ЭРЛ (экспертиза личностных расстройств), формируют основу для системы определения типа личности и теста Автопортрета личности... Четырнадцать типов личности, выделенных нами, это обычные, абсолютно гуманные непатологические версии резких болезненных расстройств, зафиксированных в ДСМ-IV и Экспертизе личностных расстройств».¹

Было бы заблуждением считать, что мысль авторов приведенного высказывания является «революционным открытием». Еще в 1976 г. А. Е. Личко писал: «Распознавание типа психопатий и акцентуаций у подростка представляет немаловажную практическую задачу. *Тип служит одним из главных ориентиров для медико-педагогических рекомендаций, для советов в отношении будущих профессий и*

¹ Олдхэм Дж., Моррис Л. Автопортрет вашей личности. М., 1996. С. 13.

трудоустройства. Последнее же весьма существенно для устрашения и предотвращения социальной дизадаптации... Теоретическими предпосылками для создания опросника послужили опыт психиатрии клинико-психологического направления и концепции психологии отношений».

Речь идет о переходе от клинических типов психопатий и акцентуаций к анализу «вариантов нормы».¹

К достоинствам теста Д. Олдхэма и Л. Морриса относятся не только выявления психологического типа личности, но и вероятностных расстройств именного данного типа личности. Описание каждого типа личности сопровождается упражнениями для улучшения качеств описываемого типа. Памятуя о том, что в природе не существует «Чистых типов», тест выявляет наличие и других типов в данном преобладающем типе личности. К сожалению, указанный тест не адаптирован, но может служить «моделью» отечественного психодиагностического теста.

Отечественная наука не осталась в стороне от господствующей в мире тенденции создания типологий. И здесь надо выделить «Психотерапевтическую типологию М.Е. Бурно». Изданная оскорбительно малым тиражом в 1996 г. книга М.Е. Бурно могла бы оказать многим психологам и психотерапевтам неоценимую помощь.²

Свою психотерапевтическую типологию создал М. Е. Литвак.³

Его книга, написанная ясным, чистым, слегка ироничным языком, так же, как и книга М. Е. Бурно, должна быть включена в «обязательный круг чтения» для психологов и психотерапевтов. Наконец, типология входит в школьную жизнь. Впервые, через 100 лет после появления типологии Лесгафта, мы получили социально-педаго-

¹ Личко А.Е. Основные принципы построения опросника, методика его использования и обработка результатов/В кн.: Патохарактерологический диагностический опросник для подростков и опыт его практического использования. Л., 1976. С. 5-9.

² Бурно М.Е. О характерах людей. М., 1996.

³ Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. Ростов-на-Дону. 1995.

гическую типологию личностей В. М. Миниярова, с сопутствующим тестом для определения типа личности.¹

И последнее (в прямом и переносном смысле), впервые соционика вторгается в межвозрастную педагогику. Выпущенная в Новосибирске книга В. В. Гуленко и В. П. Тыщенко предлагает средства и способы не только диагностики типов, но и организации малых групп, типологическое структурирование пространства и времени урока, семинара, лекции.²

¹ Миннаров В.М. Коррекционно-диагностическая работа учителя. Самара, 1996.

• Гуленко В.В., Тыщенко В.П. Юнг в школе. Соционика - межвозрастной педагогике. Новосибирск, 1997.

I. ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

ГИССЕНСКИЙ ОПРОСНИК

АДАПТИРОВАН В ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ ИМ. В. М. БЕХТЕРЕВА.

Выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия.

Физическое состояние человека влияет на эмоциональный стереотип поведения. Это следствие влияния соматики на психику. Но возможно и обратное воздействие - сложившийся у личности эмоциональный стереотип поведения **накладывает отпечаток на переживание физического состояния.**

Эмоциональный стереотип поведения оказывает **давление на восприятие органических состояний.**

В медицине существует понятие «субъективный уровень заболевания». В отличие от объективной картины соматических нарушений, субъективный уровень отражает, как человек эмоционально интерпретирует состояние своего здоровья. При этом каждое отдельное ощущение сопровождается субъективным эмоционально окрашенным восприятием, а сумма таких ощущений определяет *интенсивность субъективных недомоганий.*

Суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния **образует самостоятельный и весьма значимый фактор,** определяющий психический статус ЛИЧНОСТИ.

Речь идет о любой личности, а не только о больном или обратившемся за помощью к врачу. Ведь каждый из нас в той или иной мере обеспокоен своим здоровьем и переживает какие-либо недомогания, привнося в повседневные **отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон.**

Предлагаем вам опросник, который выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия.

Отмечаемые недомогания оценивайте по шкале: 0 - нет, 1 - слегка, 2 - несколько, 3 - значительно, 4 - сильно.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Вычисляются суммарные оценки недомоганий, составляющих шкалы:

1. *<Истощение>* - И: $1+4+15+16+17+19=$

Показатель этой шкалы характеризует неспецифический фактор истощения, который указывает на общую потерю жизненной энергии потребность человека в помощи.

2. *4Желудочные жалобы»* - Ж: $3+9+10+12+13+21=$

Шкала отражает синдром нервных (психосоматических) желудочных недомоганий (эпигастральный синдром).

3. *<Боли в различных частях тела» или *ревматический фактор»* - Р: $5+7+8+14+18+23=$

Шкала выражает субъективные страдания пациента, носящие алгический или спастический характер.

4. *^Сердечные жалобы»* - С: $2+6+11+20+22+24=$

Шкала указывает на локализацию недомоганий преимущественно — в сосудистой сфере.

5. *t Давление* (интенсивность) жалоб-* Д.

Эта шкала включает все 24 приведенные выше жалобы и представляет собой интегральную оценку 4-х предыдущих шкал. Шкала характеризует общую эмоционально окрашенную интенсивность жалоб.

Необходимо подчеркнуть, что указанные шкалы не отражают клинические синдромы, которые позволяют диагностировать то или иное заболевание. Они представляют собой среднее сочетание ощущаемых человеком физических недомоганий.

Интерпретация результатов. Оценка для первых четырех шкал находится в диапазоне от 0 до 24 баллов (так как каждая шкала содержит 6 пунктов), для 5-й шкалы как суммарного показателя четырех предыдущих оценка может варьироваться от 0 до 96 баллов.

Для того, чтобы оценить субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий отдельно-

Я чувствую следующие недомогания	0 Нет	1 Слег- ка	2 Нес- колько	3 Знач- тельно	4 Силь- но
1	2	3	4	5	6
1. Ощущение слабости					
2. Сердцебиение, перебои в сердце или замирание сердца					
3. Чувство давления или перепол- нения в животе					
4. Повышенная сонливость					
5. Боли в суставах и конечностях					
6. Головокружение					
7. Боли в пояснице или спине					
8. Боли в суставах					
9. Рвота					
10. Тошнота					
11. Ощущение кома в горле, сухос- ти горла или спазма					
12. Отрыжка					
13. Изжога или кислая отрыжка					
14. Головные боли					
15. Быстрая истощаемость					
16. Усталость					
17. Чувство огушенности (помра- чения сознания)					
18. Чувство жажды или сухости во рту					
19. Вялость					
20. Колющие или тающие боли в груди					
21. Боли в желудке					
22. Приступы одышки (удушья)					
23. Ощущение давления в голове					
24. Сердечные приступы					

го человека, авторы методики предлагают рассматривать его данные в сравнении с выборками стандартизации — с результатами, полученными в контрольной группе здоровых (286 человек) и в группе пациентов, страдающих невротическими и психосоматическими расстройствами (467 чел.). С помощью специальной таблицы сырые баллы данного человека переводятся в процентные ранги (см. Приложение 1). Процентный ранг указывает, какой процент лиц в контрольной группе (К) или в группе пациентов (П) имеет по шкале «интенсивности» (давление жалоб) оценку, равную или более низкую по сравнению с результатом конкретного опрошенного человека.

Например, конкретный опрошенный (женщина 25 лет) получает по шкале «интенсивность» (давление жалоб) 14 сырых баллов. В таблице перевода сырых баллов в процентные ранги для женщин от 18 до 30 лет этому сырому баллу в контрольной группе (графа К) соответствует цифра 51, а в группе пациентов (графа П) — цифра 28. Это означает, что 51% здоровых женщин в возрасте от 18 до 30 лет и 28% пациенток того же возраста имеют такую же или более низкую степень интенсивности жалоб (давления жалоб). Пропуски в начале таблицы указывают, что никто из исследованных в контрольной группе или группе пациентов не получил по этой шкале сырой балл.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ОПЕРАТИВНОЙ ОЦЕНКИ САМОЧУВСТВИЯ, АКТИВНОСТИ И НАСТРОЕНИЯ

Цель: Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики:

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на

которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

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

ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

ТИПОВАЯ КАРТА методики САН

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 2 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Вольный
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно -	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблицы перевода сырых баллов в процентные *
ранги данных по шкале «давление жалоб»

Женщины:

Мужчины:

Сырые баллы	18-30 лет		31-45 лет		46-60 лет		18-30 лет		31-45 лет		46-60 лет	
	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П	К	П
0	.	.	.	.	.	.	5	2	3	.	7	.
1	.	.	2	1	.	.	8	2	13	3	7	.
2	.	3	2	1	.	.	11	2	16	4	14	.
3	.	3	4	1	.	.	18	3	23	6	24	1
4	7	3	4	1	.	1	22	3	29	7	31	1
5	10	5	7	3	.	1	34	5	39	7	31	5
6	17	6	16	3	3	1	41	6	39	10	34	5
7	23	9	16	4	5	2	51	6	45	16	41	7
8	25	11	20	5	13	6	58	11	48	17	45	8
9	30	14	24	6	16	6	65	13	61	19	48	11
10	39	20	29	6	21	7	68	13	68	22	48	12
11	42	20	38	10	24	7	73	13	68	29	52	12
12	43	20	40	11	24	8	80	16	68	35	55	12
13	46	26	40	12	29	8	81	17	71	35	55	14
14	51	28	40	13	39	9	82	17	71	41	66	16
15	57	31	42	13	42	10	86	22	77	42	66	21
16	61	35	42	16	45	12	91	25	81	45	66	26
17	62	35	49	20	47	12	92	29	87	48	66	26
18	70	38	53	22	47	13	95	32	87	49	66	29
19	71	40	62	25	47	13	96	32	87	51	69	33
20	74	40	64	26	50	15	96	33	90	55	69	36
21	75	43	69	28	60	16	99	35	91	57	76	37
22	75	45	71	31	63	19	99	37	91	62	79	40
23	80	46	73	34	66	22	99	37	91	64	79	40
24	81	49	76	38	68	22	99	40	94	68	79	40
25	84	49	76	45	71	26	99	40	94	71	79	45
26	88	52	78	47	71	28	99	41	94	72	79	51
27	88	60	78	50	79	33	100	41	94	72	79	53
28	90	62	80	53	82	37		43	94	74	79	58
29	91	62	80	54	84	38		48	94	77	79	59
30	91	63	80	55	84	42		51	94	81	90	64
31	93	63	85	56	84	45		59	94	84	90	64
32	93	66	85	59	84	46		62	94	84	93	66
33	94	68	87	62	84	47		65	94	86	93	66
34	97	69	92	66	84	47		68	94	86	93	67
35	99	75	92	69	87	49		68	97	87	93	70
36	99	77	92	69	89	53		71	100	88	93	70
37	99	80	93	71	92	54		75		88	93	74
38	99	85	93	72	92	57		76		88	97	77
39	99	85	93	73	95	58		81		88	97	78

Женщины:

Мужчины:

Сырые баллы	18-30 лет				31-45 лет				46-60 лет				18-30 лет				31-45 лет				46-60 лет			
	К		П		К		П		К		П		К		П		К		П		К		П	
40	100	91	96	74	95	61							82		88	97	79							
41		92	96	77	95	69							82		90	100	82							
42		92	98	80	95	67							86		91		82							
43		92	98	82	95	69							86		93		86							
44		92	98	83	95	70							92		96		88							
45		92	98	84	95	73							92		97		89							
46		92	98	85	95	74							92		97		89							
47		92	98	85	95	76							94		97		93							
18		92	98	86	95	79							94		97		93							
49		92	98	86	95	81							94		97		93							
50		92	98	86	95	82							94		97		95							
51		92	98	88	95	83							94		97		96							
52		98	98	92	95	84							95		97		97							
53		100	98	93	95	87							95		97		97							
54			98	93	95	89							97		97		97							
55			100	93	95	89							97		99		97							
56				95	95	90							97		99		97							
67				96	95	90							97		99		97							
58				96	97	90							97		99		97							
59				96	100	91							97		99		97							
60				96		91							98		99		97							
61				96		92							98		99		97							
62				97		92							98		99		97							
63				98		92							98		100		97							
64				99		94							100				97							
65				99		94											97							
66				99		96											97							
67				99		96											99							
68				99		97											99							
69				99		98											99							
70				99		98											99							
71				99		98											99							
72				99		98											99							
73				99		99											99							
74				99		99											99							
75				99		99											99							
76				100		99																		

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТЕМПЕРАМЕНТА Я. СТРЕЛЯУ

Тест-опросник направлен на изучение трех основных характеристик нервной деятельности: уровня процессов возбуждения, уровня процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов. Тест содержит три шкалы, которые реализованы в виде перечня из 134 вопросов, предполагающих один из вариантов ответов: «да», «не знаю», «нет».

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

ВОПРОСЫ

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 утомительной 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 (после отпуска, каникул и т.д.)?
7. Будучи увлеченным работой, забываете ли Вы об усталости?

8. Способны ли Вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?

9. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?

10. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?

11. Легко ли 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, как обычно, в кругу незнакомых Вам людей?

18. Трудно ли Вам сдерживать злость или 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 Вы так же свободно, как обычно?

25. Вызывают ли у Вас раздражение неожиданные изменения в расписании 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 быстротой реакции?

30. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеры к походке или манерам людей более медлительных?

31. Ложась спать, засыпаете ли Вы быстро?

32. Охотно ли Вы выступаете на собраниях, на семинарах?

33. Легко ли Вам испортить настроение?

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 срабатываете с партнером?

38. Всегда ли Вы задумываетесь перед выполнением какого-либо важного дела?

39. Если Вы читаете какой-либо текст, то удастся ли Вам следить от начала до конца за ходом рассуждений автора?

40. Легко ли Вы вступаете в разговор с попутчиком?

41. Воздерживаетесь ли Вы от убеждения кого-либо в 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 Вами 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 прямо в глаза?

53. Успешно ли Вы сдерживаете волнение перед экзаменом, накануне встречи с начальником и т. п.?

54. Быстро ли Вы привыкаете к новой среде?

55. Нравятся ли Вам частые перемены?

56. Восстанавливаете ли Вы 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 начинаете говорить сами?

60. Умея плавать, прыгнули бы Вы в воду, чтобы спасти утопающего?

61. Способны ли Вы к напряженной учебе, работе?

62. Можете ли Вы воздержаться от неуместных замечаний?

63. Придаете ли Вы значение постоянному месту во время работы, приема пищи, на лекциях и т. п.?

64. Легко ли Вам переходить от одного занятия к другому?

65. Взвешиваете 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. Испытываете ли Вы скуку, когда занимаетесь стереотипной деятельностью, которая всегда выполняется одинаково?

69. Удастся ли Вам соблюдать запреты, обязательные в общественных местах?

70. Воздерживаетесь ли Вы во время разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?

71. Нравится ли Вам оживленное движение вокруг?

72. Нравится ли Вам работа, требующая больших усилий?

73. В состоянии ли Вы длительное время сосредотачивать 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, когда закончат свою работу другие?

78. Действуете ли Вы так же четко и после того, как стали свидетелем каких-либо неприятных событий?

79. Быстро ли Вы просматриваете газеты?

80. Случается ли Вам говорить так быстро, что Вас трудно понять?

81. Можете ли Вы нормально работать не выспавшись?

82. В состоянии ли Вы длительное время работать без перерыва?

83. Можете ли Вы работать, если у Вас болит голова, зубы, и т.п.?

84. Спокойно ли Вы продолжаете работу, которую необходимо окончить, если знаете, что 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 ожидаете гостей?

88. Легко ли Вы меняете свое мнение под влиянием разумных аргументов?

89. Терпеливы ли Вы?

90. Можете ли приспособиться к ритму человека более медлительного, чем Вы?

91. Можете ли Вы планировать свои занятия так, 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?

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 условиях?

98. Свободно ли Вы чувствуете себя в большой или незнакомой компании?

99. Можете ли Вы сразу прервать разговор, если это требуется (например, при начале киносанса, концерта, лекции)?

100. Легко ли Вы приспосабливаетесь к методам работы других людей?

101. Нравится ли Вам часто менять род 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 случаях?

104. Начинаете ли Вы работать сразу же интенсивно?

105. Решаетесь ли Вы выступить против общественного мнения, если Вам кажется, что Вы правы?

106. Удастся 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 свои высказывания во время бурного разговора?

111. Можете ли Вы мгновенно реагировать на необычную ситуацию?

112. Ведете ли Вы себя тихо, если Вас об этом просят?
113. Соглашаетесь ли Вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли Вы интенсивно работать?
115. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?
116. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
117. Спешите ли Вы оказать помощь в неожиданном случае?
118. Присутствуя на спортивных соревнованиях, в цирке 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 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 преодолеть свое веселье, если это может кого-нибудь 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?
181. Приступаете ли Вы к работе обычно быстро, без длительного подготовительного периода?
132. Готовы ли Вы прийти на помощь другому, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли Ваши движения?
134. Охотно ли Вы выполняете ответственную работу?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения), а также их подвижности производится путем суммирования баллов, полученных за ответы на вопросы. При подсчете удобно использовать трафарет с прорезями, соответствующими ключу по шкалам. При наложении трафарета на лист с ответами, совпадение крестика в прорези с кодом соответствует оценке в два балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ «не знаю» оценивается в один балл. Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

КОДЫ ОПРОСНИКА

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;

Сила процессов торможения:

Да: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 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;

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.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕМПЕРАМЕНТА

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

№	Содержание вопроса	Да	Нет
1.	Вы любите часто бывать в компании?		
2.	Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?		
3.	Часто ли у Вас бывают подъемы и спады настроения?		
4.	Во время беседы Вы очень быстро говорите?		
5.	Вам нравятся работа, требующая полного напряжения сил и способностей?		
6.	Бывает ли, что Вы передаете слухи?		
7.	Считаете ли Вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?		
8.	Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?		
9.	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые Вас понимают, могут одобрить и утешить?		
10.	У Вас очень быстрый почерк?		
11.	П. И Т б ы ^ о ^ д ы И т ф т м н 1 Р и б о т у , з ш и т к > х о т я т м о ж н о		
12.	Бывает ли так, что Вы не выполняете своих обещаний?		
13.	У Вас много очень хороших друзей?		
14.	Трудно ли Вам оторваться от дела, которым поглощены, и переключиться на другое?		
15.	Часто ли Вас терзает чувство вины?		
16.	^ и т с ^ н ^ Г о ч е н ь б ы с т р о , н е з ш ш с и м о о т т о г о		
17.	В ^ о л е В ы ш л и и м ^ и х . т р у д н ы и э ш , н и к н и Д о т м x		
18.	Бывает ли, что иногда Вы соображаете хуже, чем обычно?		
19.	Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?		
20.	Часто ли Вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе?		
21.	Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над Вами?		

№	Содержание вопроса	Да	Нет
22.	Во время беседы обычно Вы жестикулируете?		
23.	Чаше всего Вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?		
24.	Бывают ли у Вас такие мысли, о которых Вы не хотели, чтобы о них знали другие?		
25.	Вы любите подшучивать над другими?		
26.	Склонны ли Вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщать кому-либо?		
27.	Часто ли Вам снятся кошмары?		
28.	Обычно Вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал?		
29.	Е ^к ^ Гс ^ Гб ^ SLTe ^{ла} ? ^ ш трудно даже нескольк		
30.	Бывало ли, что разозлившись, Вы выходили из себя?		
31.	Вш ^н ^ трудно внести оживление в довольно скучную ко ^т в в ^о ?		
32.	Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то, даже не очень важное, решение?		
33.	Вам говорили, что Вы принимаете все слишком близко к сердцу?		
34.	Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?		
35.	Если у Вас что-то долго не получается, то обычно Вы все же пытаетесь сделать это?		
36.	Возникало ли у Вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к Вашим родителям?		
37.	Спите ли Вы себя открытым и общительным человеком?		
38.	Обычно Вам трудно взяться за новое дело?		
39.	Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
40.	Обычно Вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?		
41.	В течение дня Вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?		
42.	У Вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?		
43.	Вас принимают иногда за человека беззаботного?		
44.	Считаете ли Вы хорошим другом только того, чья симпатия к Вам надежна и проверена?		
45.	Вас можно быстро рассердить?		
46.	Во время дискуссии обычно Вы быстро находите подходящий ответ?		
47.	Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?		
48.	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		

КЛЮЧ к методике «Психологическая характеристика темперамента».

Опросник темперамента позволяет диагностировать следующие полярные его *свойства*: экстраверсию—интроверсию, ригидность—пластичность, эмоциональную возбудимость—эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый—медленный), активность (высокую—низкую) и, кроме того, искренность испытуемого в ответах на вопросы. Каждое свойство темперамента оценивается с помощью кода опросника. При этом следует построчно сложить ответы «да» (в коде указаны их номера) и полученные суммы умножить на коэффициент (3, 2 или 1 балл), затем то же сделать с ответами «нет». После этого вычисляется общая сумма баллов, характеризующая конкретное свойство темперамента.

Код опросника

Свойства темперамента	Ответы «да»	Балл	Ответы «нет»	Балл
1. Экстраверсия	1, 7, 23, 19, 25, 31, 37, 4, 43	3 2	2	1
2. Ригидность "	8, 26, 32, 2, 14, 20, 38, 44	3 2	37 19, 46	2 1
3. Эмоциональная возбудимость	15, 21, 33 39, 45 3, 9 27	3 2 1		
4. Темп реакций	4, 16, 28, 10, 22, 34, 40, 46 17, 29, 37	3 2 1		
5. Активность	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 10	3 1	38	1
6. Искренность	30, 36, 42, 48, 6, 12 18, 25, 24	3 2 1	28	1

Завершение работы. Установите искренность своих ответов на вопросы по шкале: высокая — 13—20 баллов, средняя — 8—12 баллов, низкая — 0—7 баллов (ответы ненадежны). Затем, руководствуясь таблицей «Средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента», определите степень выраженности каждого свойства и зафиксируйте письменно, например:

«Мой темперамент характеризуется очень высокой экстраверсией (24 балла), средней пластичностью (7 баллов), очень высокой эмоциональной уравновешенностью (5 баллов), быстрым темпом реакций (14 баллов), низкой активностью (9 баллов)».

Средняя оценка и зоны выраженности свойств темперамента

Экстраверсия	Ригидность	Эмоц. возбудимость	Темп реакций	Активность
22-26 очень высокая	16-23 очень высокая	18-20 очень высокая	20-22 очень быстрый	24-26 очень высокая
17-21 высокая	12-15 высокая	14-17 высокая	14-19 быстрый	21-23 высокая
12-16 средняя	7-11 средняя	8-12 средняя	9-13 средний	14-20 средняя
7-11 низкая	3-6 низкая	4-7 низкая	5-8 медленный	9-13 низкая
0-6 очень низкая	0-2 очень низкая	0-3 очень низкая	0-4 очень медленный	0-8 очень низкая
Интроверсия	Пластичность	Эмоц. уравновешенность		

МЕТбДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТИПА ХАРАКТЕРА ПО К. ЮНГУ

Давайте ответ на поставленный вопрос (вариант ответа а или б подчеркните).

1. Что Вы предпочитаете?
 - а) немного близких друзей;
 - б) большую товарищескую компанию.
2. Какие книги Вы предпочитаете читать?
 - а) с занимательным сюжетом;**
 - б) с раскрытием переживаний другого.
3. Что Вы скорее можете допустить в работе?
 - а) опоздание;
 - б) ошибки.
4. Если Вы совершаете дурной поступок, то:
 - а) остро переживаете;
 - б) острых переживаний нет.
5. Как Вы сходитесь с людьми?
 - а) быстро, легко;
 - б) медленно, осторожно.
6. Считаете ли Вы себя обидчивым?
 - а) да;
 - б) нет.**
7. Склонны ли Вы смеяться от души?
 - а) да;
 - б) нет.
8. Считаете ли Вы себя!
 - а) молчаливым;
 - б) разговорчивым.
9. Откровенны ли Вы или скрытны?
 - а) откровенен;
 - б) скрытен.
10. Любите ли Вы заниматься анализом своих переживаний?
 - а) да;
 - б) нет.
11. Находясь в обществе, Вы предпочитаете:
 - а) говорить;

- б) слушать.
12. Часто ли Вы переживаете недовольство собой?
- а) да;
- б) нет.
13. Любите ли Вы что-нибудь организовывать?
- а) да;
- б) нет.
14. Хотелось бы Вам вести интимный дневник?
- а) да;
- б) нет.
15. Быстро ли Вы переходите от решения к выполнению?
- а) да;
- б) нет.**
16. Легко ли меняется Ваше настроение?
- а) да;
- б) нет.
17. Любите ли Вы убеждать других, навязывать свои взгляды?
- а) да;
- б) нет.
18. Ваши движения
- а) быстры;
- б) медленны.
19. Вы беспокоитесь о возможных неприятностях?
- а) часто;**
- б) редко.
20. В затруднительных случаях Вы:
- а) спешите обратиться за помощью;
- б) не обращаетесь.

КЛЮЧ к методике «Типология личности».

О Вашей экстраверсии говорят следующие варианты ответов: 16, 2а, 36, 5а, 66, 7а, 86, 9а, 106, 11а, 126, 13а, 146, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Подсчитывается количество совпавших ответов и умножается на 5.

Баллы 0—35 — интроверсия

Баллы 36—65 — амбиверсия

Баллы 66-100 - экстраверсия

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ «ДОМ-ДЕРЕВО-ЧЕЛОВЕК» ДЖ. БУКА

Предназначена как для взрослых, так и для детей, возможно групповое обследование.

Суть методики заключается в следующем. Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Затем проводится опрос по разработанному плану.

Р. Берне при использовании теста ДДЧ просит изобразить дерево, дом и человека в одном рисунке, в одной происходящей сцене. Считается, что взаимодействие между домом, деревом и человеком представляет собой зрительную метафору. Если привести весь рисунок в действие, то вполне возможно заметить то, что действительно происходит в нашей жизни.

Особым способом интерпретации может быть порядок, в котором выполняется рисунок дома, дерева и человека. Если первым нарисовано дерево, значит основное для человека — жизненная энергия; если первым рисуется дом, то на первом месте — безопасность, успех или, наоборот, пренебрежение этими понятиями.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРИЗНАКОВ В ТЕСТЕ «ДОМ-ДЕРЕВО-ЧЕЛОВЕК»

«ДОМ»

Дом старый, развалившийся — иногда субъект таким образом может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали — чувство отвергнутое™ (отверженности).

Дом вблизи — открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимности.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома — серьезный конфликт.

Развые постройки — агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.

Ставни закрыты — субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) — отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

Стены.

Задняя стена, изображенная с другой стороны, необычно — сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но, вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно толще (ярче) по сравнению с другими деталями — субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.

Стена, отсутствие ее основы — слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы — субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Стена с акцентированным горизонтальным измерением — плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого или будущего). Возможно, субъект очень чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен — предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентированны — сознательное стремление сохранить контроль.

Стена: одномерная перспектива — изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены — неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Стена с акцентированным вертикальным измерением ~ субъект ищет наслаждения прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью, нежели желательно.

Двери.

Их отсутствие — субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одни или несколько), задние или боковые — отступление, отрешенность, избегание.

Двери (одни или несколько) парадные — первый признак откровенности, достижимости.

Двери открытые. Если дом жилой - это сильная потребность к теплу извне или стремление демонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) - отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие — чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие — нежелание впускать в свое *Я*. Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком — враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

Дым очень густой - значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой — чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

Окна.

Окна — первый этаж нарисован в конце — отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна, сильно открытые — субъект ведет себя несколько развязно и прямолинейно. Множество окон показывает

готовность к контактам, а отсутствие занавесок — отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна, сильно закрытые (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Окна без стекол — враждебность, отчужденность. Окна отсутствуют на нижнем, но имеются на верхнем этаже — «пропасть» между реальной жизнью и жизнью в фантазиях.

Крыша,

Крыша — сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, — символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.

Крыша, жирный контур, не свойственный всему рисунку, — фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша, тонкий контур края — переживание ослабления контроля фантазии.

Крыша, толстый контур края — чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом — плохая личностная организация.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продлением за стены — усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

Комната.

Ассоциации могут возникнуть в связи:

- 1) с человеком, проживающим в комнате;
- 2) с интерперсональными отношениями в комнате;
- 3) с предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей). Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.

Комната, не поместившаяся на листе, — нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.

Комната: субъект выбирает ближайшую комнату — мнительность.

Ванна.

Выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно нарушение этих функций.

Труба.

Отсутствие трубы — субъект чувствует нехватку психологической теплоты дома.

Труба почти невидима (спрятала) — нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше — норма для ребенка; значительная агрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы — усиленная защита и обычно мнительность.

Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) — усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

Дополнения.

Прозрачный, «стеклянный» ящик. Символизирует переживание выставления себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Деревья.

Часто символизируют различные лица. Если они как будто «прячут» дом, может иметь место сильная потребность зависимости при доминировании родителей.

Кусты.

Иногда символизируют людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки — указывают на незначительную тревогу в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована — показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная — уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.

Дорожка очень широкая вначале и сильно сужающаяся у дома — попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

Солнце.

Символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

Погода (какая погода изображена).

Отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

Цвет.

Цвет, конвенциональное, обычное его использование. Зеленый — для крыши, коричневый для стен. Желтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

- 1) среда к нему враждебна,
- 2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз.

Количество используемых цветов. Хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально необделенный субъект обычно использует не меньше двух или не более пяти цветов. Субъект, раскрашивающий дом семью—восемью цветами, в лучшем случае является очень лабильным. Использующий всего один цвет — боится эмоционального возбуждения.

Выбор цвета. Чем дольше, неувереннее и тяжелее субъект подбирает цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный — застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый - потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый — комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный — сильная потребность власти.

Цвет красный— наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения.

Цвет, штриховка 3/4 листа — нехватка контроля над выражением эмоций.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка, — тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию.

Цвет желтый — сильные признаки враждебности.

Обилий вид.

Помещение рисунка на краю листа — генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением:

а) правая сторона — будущее, левая — прошлое,

б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом,

в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона — эмоциональные, правая — интеллектуальные.

Перспектива.

Перспектива «над субъектом» (взгляд снизу вверх) - чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным, недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдали— желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция отграничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки «поте-

ри перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены — не умеет изображать глубину) — сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа), или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует по меньшей мере четыре отдельные стены, на которых даже двух нет в том же плане) — чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

Размещение рисунка.

Размещение рисунка над центром листа — чем больше рисунок над центром, тем больше вероятность, что:

- 1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;
- 2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);
- 3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа — незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа. Чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

- 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;
- 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа — акцентирование прошлого. Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа — склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа — субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных

сферах. Контролируемо© поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа - фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями.

Выход за правый край листа — желание «убежать» в будущее, чтобы избавиться от прошлого. Страх перед открытыми свободными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль.

Выход за верхний край листа — фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые - ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно - в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем — указание на неспособность к четкой позиции.

Схема обработки рисунка в тесте "Дом"

№п/п	Выделяемый признак
1.	Схематическое изображение
2.	Детализированное изображение
3.	Метафорическое изображение
4.	Городской дом
5.	Сельский дом
6.	Займствование из литературного или сказочного сюжета
7.	Наличие окон и их количество
8.	Наличие дверей
9.	Труба с дымом
10.	Ставни на окнах
11.	Размер окон
12.	Общий размер дома
13.	Наличие палисадника
14.	Наличие людей рядом с домом и в доме
15.	Наличие крыльца
16.	Наличие штор на окнах
17.	Наличие растений (количество)
18.	Количество животных
19.	Наличие пейзажного изображения (облака, солнце, горы и т.д.)
20.	Наличие штриховки по шкале интенсивности 1, 2, 3
21.	Толщина линий по шкале интенсивности 1, 2, 3
22.	Дверь открытая
23.	Дверь закрытая

«ЧЕЛОВЕК»

Голова — сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения.

Голова большая — неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека,

ГОЛОВА маленькая — переживание интеллектуальной неадекватности.

***Нечеткая голова* — застенчивость, робость.**

Голова изображается в самом конце — межперсональный конфликт.

Большая голова у фигуры противоположного пола — мнимое превосходство противоположного пола и более высокий его социальный авторитет.

Шея — орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак.

Подчеркнута шея — потребность в защитном интеллектуальном контроле.

Чрезмерно крупная шея — осознание телесных импульсов, старание их контролировать.

Длинная тонкая шея — торможение, регрессия.

Толстая короткая шея — уступки своим слабостям и желаниям, выражение неподавленного импульса.

Плечи, их размеры — признак физической силы или потребности во власти.

Плечи чрезмерно крупные — ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью.

***Плечи мелкие* — ощущение малоценности, ничтожности.**

Плечи слишком угловатые — признак чрезмерной осторожности, защиты.

***Плечи покатые* — уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности.**

Плечи широкие — сильные телесные импульсы.

Туловище.

Туловище угловатое или квадратное — мужественность.

Туловище слишком крупное — наличие неудовлетворенных, остро осознаваемых субъектом потребностей.

Туловище ненормально маленькое — чувство унижения, малоценности.

Лицо.

Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это рецепторы внешних стимулов — сенсорный контакт с действительностью.

Лицо подчеркнуто — сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Подбородок слишком подчеркнут — потребность доминировать.

Подбородок слишком крупный — компенсация ощущаемой слабости и нерешительности.

Уши слишком подчеркнуты — возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике.

Уши маленькие — стремление не принимать никакой критики, заглушить ее.

Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы — сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий.

Глаза изображены как пустые глазницы — значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность.

Глаза выпучены — грубость, черствость.

Глаза маленькие — погруженность в себя.

Подведенные глаза — грубость, черствость.

Длинные ресницы — кокетливость, склонность обольщать, соблазнять, демонстрировать себя.

Полные губы на лице мужчины — женственность.

Рот клоуна — вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Рот впалый — пассивная значимость.

Нос широкий, выдающийся, с горбинкой — презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами.

Ноздри — примитивная агрессия.

Зубы четко нарисованы — агрессивность.

Лицо неясное, тусклое — боязливость, застенчивость.

Выражение лица подобострастное — незащищенность.
Лицо, похожее на маску — осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности.

Брови редкие, короткие — презрение, изощренность.

Волосы — признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремление к ней).

Волосы сильно заштрихованы — тревога, связанная с мышлением или воображением.

Волосы не заштрихованы, не закрашены, обрамляют голову, — субъектом управляют враждебные чувства.

Конечности.

Руки — орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях.

Широкие руки (размах рук) — интенсивное стремление к действию.

Руки шире у ладони или у плеча — недостаточный контроль действий и импульсивность.

Руки, изображенные не слитно с туловищем, отдельно, вытянутые в стороны — субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля.

Руки скрещены на груди — враждебно-мнительная установка. Руки за спиной — нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных, враждебных влечений.

Руки длинные и мускулистые — субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации.

Руки слишком длинные — чрезмерно амбициозные стремления.

Руки расслабленные и гибкие — хорошая приспособляемость в межперсональных отношениях.

Руки напряженные и прижатые к телу — неповоротливость, ригидность.

Руки очень короткие — отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности.

Руки слишком крупные — сильная потребность к лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению.

Отсутствие рук — чувство неадекватности при высоком интеллекте.

Деформация или акцентирование руки или ноги на левой стороне — социально-ролевой конфликт.

Руки изображены близко к телу — напряжение.

Большие руки и ноги у мужчины — грубость, черствость.

Сужающиеся руки и ноги — женственность.

Руки длинные — желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо.

Руки длинные и слабые — зависимость, потребность в опеке.

Руки, повернутые в стороны, достающие что-то — зависимость, желание любви, привязанности.

Руки вытянуты по бокам — трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами.

Руки сильные — агрессивность, энергичность.

Руки тонкие, слабые — ощущение недостаточности достигнутого.

Рука, как боксерская перчатка — вытесненная агрессия.

Руки за спиной или в карманах — чувство вины, неуверенность в себе.

Руки неясно очерчены — нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки большие — компенсация ощущаемой слабости и вины.

Руки отсутствуют в женской фигуре — материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, неподдерживающая.

Пальцы отделены (обрублены) — вытесненная агрессия, замкнутость.

Большие пальцы — грубость, черствость, агрессия.

Пальцев больше пяти — агрессивность, амбиции.

Пальцы без ладоней — грубость, черствость, агрессия.

Пальцев меньше пяти - зависимость, бессилие.

Пальцы длинные — открытая агрессия •

Пальцы сжаты в кулака — бунтарство, протест.

Кулаки далеко от тела — открытый протест.

Пальцы крупные, похожие на гвозди (шины) — враждебность.

Пальцы одномерные, обведены петлей — сознательные усилия против агрессивного чувства.

***Ноги непропорционально длинные* — сильная потребность к независимости и стремление к ней.**

Ноги слишком короткие — чувство физической или психологической неловкости.

Рисунок начат со ступней и ног — боязливость.

Ступни не изображены - замкнутость, робость.

Ноги широко расставлены — откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность).

Ноги неодинаковых размеров — амбивалентность в стремлении к независимости.

Ноги отсутствуют — робость, замкнутость.

Ноги акцентированы - грубость, черствость.

Ступни — признак подвижности (физиологической или психологической) **в межперсональных отношениях.**

Ступни непропорционально длинные - потребность безопасности. Потребность демонстрировать мужественность.

Ступни непропорционально мелкие — скованность, зависимость.

Поза.

Лицо изображено так, что виден затылок — тенденция к замкнутости.

Голова в профиль, тело в анфас — тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении.

Человек, сидящий на краешке стула — сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение.

Человек, изображенный бегущим — желание убежать, скрыться от кого-либо.

Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой или левой сторонам — отсутствие личного **равновесия**.

Человек без определенных частей тела — указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных).

Человек в слепом бегстве — возможны панические страхи.

Человек в плавном легком шаге — хорошая **приспособляемость**.

Человек — абсолютный профиль — серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции.

Профиль амбивалентный — определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны — особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации.

Неуравновешенная стоячая фигура — напряжение.

Кукла — уступчивость, переживание доминирования окружения.

Робот вместо мужской фигуры — деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил.

Фигура из палочек — может означать увиливание и негативизм.

Фигуре Бабы—Яги — открытая враждебность к женщинам.

Клоун, карикатура — свойственное подросткам переживание **неполноценности и отверженности, враждебность, самопрезрение**.

Фон, окружение.

Тучи — **боязливая тревога, опасения, депрессия**.

Забор для опоры, контур земли — **незащищенность**.

Фигура человека на ветру — потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Линия основы (земли) — **незащищенность**. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка. Придает ему стабильность. Значение этой линии иногда зависит от придаваемого ей

субъектом качества, например, « мальчик катается на тонком льду». Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже — под человеком.

Оружие – агрессивность.

Многоплановые критерии.

Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка — сфера конфликта.

Пуговицы, бляшка ремня, подчеркнута вертикальная ось фигуры, карманы — зависимость.

Комбинация твердых, ярких и легких линий, большие пальцы руки, акцентированы глаза, пальцы, волосы. Позы с широко расставленными ногами — грубость черствость.

Контур, нажим, штриховка, расположение.

Мало гнутых линий, много острых углов — агрессивность, плохая адаптация.

Закругленные (округленные) линии — женственность.

Комбинация уверенных, ярких и легких контуров — грубость, черствость.

Контур неяркий, неясный — боязливость, робость.

Энергичные, уверенные штрихи - настойчивость, безопасность.

Линии неодинаковой яркости - напряжение.

Тонкие продленные линии — напряжение.

Необрывающийся, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру— изоляция.

Эскизный контур — тревога, робость.

Разрыв контура — сфера конфликтов.

Подчеркнута линия - тревога, незащищенность. Сфера конфликтов. Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали).

Зубчатые, неровные линии — дерзость, враждебность.,

Уверенные твердые линии — амбиции, рвение.

Яркая линия — грубость.

Сильный нажим — энергичность, настойчивость. Большая напряженность.

Легкие линии — недостаток энергии. Легкий нажим — низкие энергетические ресурсы, скованность.

Линии с нажимом — агрессивность, настойчивость.

Неровный, неодинаковый нажим — циклотимичность, импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность.

Изменчивый нажим — эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.

Длина штрихов.

Если пациент возбудимый, штрихи укорачиваются, если нет — удлиняются.

Прямые штрихи — упрямство, настойчивость, упорство.

Короткие штрихи — импульсивное поведение.

Ритмичная штриховка — чувствительность, сочувствие, раскованность.

Короткие, эскизные штрихи — тревога, неуверенность.

Штрихи угловатые, скованные — напряженность, замкнутость.

Горизонтальные штрихи — подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи — незащищенность, недостаток упорства, настойчивости.

Вертикальные штрихи — упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность.

Штриховка справа налево — интроверсия, изоляция.

Штрихи слева направо — наличие мотивации.

Штриховка от себя — агрессия, экстраверсия.

Стирания — тревожность, опасливость.

Частые стирания — нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) — это хороший знак.

Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка — наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта.

Стирание без попытки перерисовать (т. е. поправить) — внутренний конфликт или конфликт собственно этой деталью (или с тем, что она символизирует).

Большой рисунок — экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию.

Маленькие фигуры — тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности.

Очень маленькая фигура с тонким контуром — скованность, чувство собственной малоценности и незначительности.

Недостаток симметрии — незащищенность.

Край листа, рисунок у самого края листа — зависимость, неуверенность в себе.

Рисунок на весь лист — компенсаторное превознесение себя в воображении.

Детали

Здесь важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, **с которым он их воспринимает, относительную значимость**, которую он им придает^ способ соединения этих деталей в совокупность.

Детали существенные. Отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, часто показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение.

Избыток деталей, * Неизбежность телесности^ (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности.

Лишнее дублирование деталей — субъект, скорее всего, не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми.

Недостаточном! детализация — тенденции к замкнутости.

Особо щепетильная детализация — скованность, педантичность.

Ориентация в здании.

Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его — критерии неутраченного контакта с реальностью.

принятие задания с минимальным протестом — хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования.

Извинения из-за рисунка — недостаточная уверенность.

По ходу рисования уменьшается темп и продуктивность — быстрое истощение.

Название рисунка — экстраверсия, потребность в поддержке. Мелочность.

Подчеркнута левая половина рисунка — идентификация с женским полом.

Упорно рисует, несмотря на трудности — хороший прогноз, энергичность.

Соппротивление, отказ от рисования - скрывание проблем, нежелание раскрыть себя.

«ДЕРЕВО»

Интерпретация по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево — символ стоящего человека).

Корни — коллективное, бессознательное.

Ствол — импульсы, инстинкты, примитивные стадии.

Ветви — пассивность или противостояние жизни.

Интерпретация рисунка дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж).

Как мы уже отмечали, интерпретация К. Коха была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. На наш взгляд, в интерпретации имеется ряд противоречий, а также наблюдается использование понятий, которые трудно

конкретизировать. Например, в интерпретации признака «округленная крона», «недостаток энергии», «дремота», «клевание носом» и тут же «дар наблюдательности», «сильное воображение», «частый выдумщик» или; «недостаточная концентрация» — чего? Какая реальность стоит за этим понятием? Остается неизвестным. К тому же толкование признаков содержит чрезмерное употребление обыденных определений. Например: «пустота», «напыщенность», «высокопарность», «плоский», «пошлый», «мелкий», «недалекый», «жеманство», «притворство», «чопорность», «вычурность», «фальшивость» и тут же — «дар конструктивности», «способности к систематике», «техническая одаренность»; или сочетание «самодисциплина», «самообладание», «воспитанность» — «напыщенность», «чванство», «безучастность», «равнодушие».

Мы хотели бы обратить внимание на то, что при общении с нормальными людьми в процессе психологического консультирования вряд ли допустимо произносить подобные эпитеты в их адрес.

В этой связи мы предлагаем вариант интерпретации, описанный в современной литературе, который можно, по нашему мнению, использовать в повседневной практике психологических консультаций.

Земля приподнимается к правому краю листа — задор, энтузиазм.

Земля опускается к правому краю листа — упадок сил, недостаточность стремлений.

Корни.

Корни меньше ствола — желание видеть скрытое, закрытое.

Корни равны стволу — большое сильное любопытство, уже представляющее проблему.

Корни больше ствола — интенсивное любопытство, может вызвать тревогу.

Корни обозначены чертой — детское поведение в отношении того, что держится в секрете.

Корни в виде двух Ливии — способность к различению и рассудительность в оценке реального! различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении.

Симметрия - стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдерживать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, могущая быть источником внутреннего конфликта. Заторможенные моральные проблемы.

Расположение на листе двойственное — отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т. е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция — желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки.

Расположение слева направо — увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром; честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

Форма листьев

Круглая крона — экзальтированность, эмоциональность.

Круги в листе — поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувства покинутости и разочарования.

Ветви опущены - потеря мужества, отказ от усилий.

Ветви вверх — энтузиазм, порыв, стремление к власти.

Ветви в разные стороны — поиск самоутверждения, контактов, самораспыления, суетливость, чувствительность к окружающему, не противостоит ему.

Листва—сетка, более или менее густая — большая или меньшая ловкость в избегании проблемных ситуаций.

Листва из кривых линий — восприимчивость, открытое принятие окружающего.

Открытая и закрытая листва на одном рисунке — поиски объективности.

Закрытая листва — охрана своего внутреннего мира детским способом.

Закрытая густая листва — непроявляющаяся агрессивность.

Детали листвы, не связанные с целым, — суждения, принимающие малозначительные детали за характеристику явления в целом.

Ветви выходят из одного участка на стволе — детские поиски защиты, норма для ребенка семи лет.

Ветви нарисованы одной линией — бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание.

Толстые ветви — хорошее различение действительности.

Листья—петельки — предпочитает использовать свое обаяние.

Зигзаги в листве — осторожность и скрытность.

Листва—сетка — уход от неприятных ощущений.

Листва, похожая на узор — женственность, приветливость, обаяние.

Пальма — стремление к перемене мест.

Плакучая ива — недостаток энергии и задора, стремление к твердой опоре и поиск позитивных контактов? возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений.

Зачернение, штриховка — напряжение, тревожность.

Ствол зачернен — внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность.

Ствол — желание походить на мать, делать все, как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач.

Ствол в форме разломанного купола — острое ощущение внешнего принуждения и невозможность ему противостоять.

Разделяющая линия в листве — пассивность, мягкость, податливость.

Ствол из одной линии — отказ реально смотреть на вещи.

Итвол нарисован тонкими линиями, крона толстыми — может самоутвердиться и действовать свободно.

Листва тонкими ливнями — тонкая чувствительность, внушаемость.

Ствол ливнями с вазимом — решительность, активность, продуктивность.

Линии ствола прямые — ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах.

Линии ствола кривые — активность заторможена тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий.

Вермишель — тенденция к скрытности ради злоупотреблений, непредвиденные атаки, скрытая ярость.

Ветви ве связаны со стволом — уход от реальности, несоответствующей желаниям, попытка «убежать» от нее в **мечты и игры**.

Ствол открыт и связан с листвой — хороший интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить свой **внутренний мир**.

Ствол оторвав от земли — недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Ствол ограничен снизу — ощущение несчастья; поиск поддержки.

Ствол расширяется кверху — поиск надежного положения в своем кругу.

Ствол сужается книзу — ощущение безопасности в кругу, который не дает желаемой опоры; изоляция и стремление укрепить свое «Я» против беспокойного мира.

Общая высота — нижняя четверть листа — зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти.

Нижняя половина листа — менее выраженная зависимость и робость.

Три четверти листа — хорошее приспособление к среде.

Лист использован целиком — хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться.

Высота листы (страница делится на восемь частей):

1/8 — недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка четырех лет,

1/4 — способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия,

- 3/8 — хорошие контроль и рефлексия,
 1/2 — интериоризация, надежды, компенсаторные мечты,
 5/8 — интенсивная духовная жизнь,
 6/8 — высота листы находится в прямой зависимости
 от интеллектуального развития и духовных интересов,
 7/8 — листва занимает почти всю страницу — бегство
 в мечты.

Маиера изображения

Острая вершина — защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад;

желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах;

хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти;

поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.

Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) — детское поведение, испытуемый не следует данной инструкции.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ САМООЦЕНКИ Ч. Д. СПИЛБЕРГЕРА, Ю. Л. ХАНИНА

Данный текст является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения 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 самооценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1—20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21—40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

где Σ_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Σ_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Σ_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 — *вязкая* тревожность; 31-45 — *угчеревная* 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.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкала самооценки (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Хакин)

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: «Прочитайте внимательно по каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
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 испытываю сожаление	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 чувствую себя отдохнувшим	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, напряженности	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

Лицевая сторона бланка

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкала самооценки

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23.	Я легко могу запомнить	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения ..	1	2	3	4
26.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я принимаю все слишком близко к сердцу ..	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Обычно я чувствую себя в безопасности ...	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избежать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня ..	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Оборотная сторона бланка

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

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

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1—20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходят 10—15 сек:

Показатель JT высчитывается по формуле:

$$PT = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 15,$$

где Σ_1 — сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;

Σ_2 — сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя меняется от 5 до 20.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкала самооценки				
Фамилия _____	Дата _____			
Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».				
		Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно
1. Я чувствую себя свободно	1			
2. Я нервничаю	1			
3. Я не чувствую скованности	1			
4. Я доволен	1			
5. Я озабочен	1			

МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ТЕЙЛОРА

АДАПТАЦИЯ Т. А. НЕМЧИНОВА

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15-30 мин.

Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легко возбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26; 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель *очень высокого* уровня тревоги; 25—40 баллов свидетельствует о *высоком* уровне тревоги; 15—25 баллов — о *среднем (с тенденцией к высокому)* уровне; 5—15 баллов — о *среднем (с тенденцией к низкому)* уровне и 0—5 баллов — о *низком* уровне тревоги.

В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративное™, неискренности в ответах.

Вариант этого опросника приведен ниже.

Шкала тревоги

1. Я могу долго работать не уставая.

2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.

3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. **Порой мне кажется, что я ни на что не годен.**
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. **Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.**
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары;
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем **проигрывать.**
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.

31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и **затруднительных положений.**
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя **бесполезным.**
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше **никому не рассказывать.**
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Вызывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 7, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и прав-

диво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов сверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «—» если не согласны.

Тест опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Насто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился **при объяснении нового материала, пока ты не поймешь**, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. **Часто ли твои одноклассники смеются над тобой**, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждот от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, **хорошо ли с ним справился?**

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь **ответить на вопрос учителя?**

24. Берно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли **кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?**

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

Надеешься ли ты в будущем учиться?

Считаешь ли ты, что одеваешься в
как и твои одноклассники?

Насто ли ты задумываешься, отвечая
о тебе в это время другие?

Обладают ли способные ученики как
вами, которых нет у других ребят в
ляются ли некоторые из твоих однокла
ается быть лучше их?

Доволен ли ты тем, как к тебе относятся

- *

Хорошо ли ты себя чувствуешь, ко
а одив с учителем?

Высмеивают ли временами твои однок
ость и поведение?

Думаешь ли ты, что беспокоишься
х делах больше, чем другие ребята?

Если ты не можешь ответить, когда т
ствуешь ли ты; что вот-вот расплач

Когда вечером ты лежишь в постел
менами с беспокойством о том, что

...делать то, что не можешь ты.
...да учитель объясняет материал, кажется,
...дноклассники понимают его лучше,
...покоишься ли ты по дороге в школу
...т дать классу проверочную работу?
...да ты выполняешь задание, чувствуешь
...го делаешь это плохо?

...жит ли слегка твоя рука, когда учишь
...дание на доске перед всем классом?

ОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛ

...работке результатов выделяют вопросы,
...е не совпадают с ключом теста. Например,
...ос ребенок ответил «Да», в то время как
...вопросу соответствует «-», то есть ответы,
...е совпадающие с ключом — это проявления

При обработке подсчитывается:
...е число несовпадений по всему тексту
...%, можно говорить о повышенной тревожности,
...если больше 75% от общего числа вопросов
...ой тревожности.

успеха	1, 3, 3, 32,
рах самовыражения	27, 3
рах ситуации проверки знаний	2, 7
рах несоответствовать ожидани- ружающих	3,
низкая физиологическая сопро- мость стрессу	9,
роблемы и страхи в отношениях елями	2, 6, 11

К

—	19	—	37	—
—	20	+	38	+
—	21	—	39	+
—	22	+	40	—
—	23	—	41	+
—	24	+	42	—
—	25	+	43	+
—	26	—	44	+
—	27	—	45	—
—	28	—	46	

ло несовпадений по каждому измере
: — абсолютное значение - $< 50\%$; $\geq$
едствление этих данных в виде диа
личество учащихся, имеющих несо
нному фактору $\leq 50\%$ и $\geq 75\%$ (для в
едствление сравнительных результа
замерах.

пная информация о каждом учащемс
ста).

кательная характеристика каждого
(фактора)

дая тревожность в школе - общее эм
е ребенка, связанное с различными с
ия в жизнь школы.

реживания социального стресса — эм
е ребенка, на фоне которого развива
е контакты (прежде всего — со сверс
устрация потребности в достижении
ятный психический фон, не позволя
вать свои потребности в успехе, дост
результата и т. д.

ах самовыражения — негативные эм

исследователю каждое и оцените
 ты их проявления применительно к
 помощи четырех вариантов ответов: «ча
 ко», «никогда». Выбранный вариант с

ОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПР

итывается количество каждого из ва
 мма ответов «часто» умножается на
 два, «редко» - на один и «никогд
 ые результаты складываются. Макси
 показатель одиночества - 60 баллов.
 ую степень одиночества показывают
 т 20 до 40 баллов - средний урове
 до 20 баллов - низкий уровень оди

Текст опросника

Утверждения	часто	иногда	ре
несчастлив, занимаясь вещами в одиночку.			
не с кем поговорить.		*	
меня невыносимо быть та- ким.			
не хватает общения.			

и поверхностны.

4. Я умираю по компании.

5. В действительности никто как
ет не знает меня.

6. Я чувствую себя изолирован-
т других»

7. Я несчастен, будучи таким
женным.

8. Мне трудно заводить друзей.

9. Я чувствую себя исключен-
и изолированным другими,

10. Люди вокруг меня, но не со

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ПОИСКАХ ОЩУЩЕНИЙ М. ЦУКЕРМАНА

используется для исследования уровня
ощущениях различного рода применительно
взрослым людям.

ИНСТРУКЦИЯ; Вашему вниманию пред-
ставлены тесты, которые объединены в пары

- меня незнакомое воздействие,
- б) Я бы попробовал какой-нибудь из наркотиков, вызывающих галлюцинации.
- а) Я бы предпочел жить в идеальном мире, где каждый безопасен, надежен и счастлив.
- б) Я бы предпочел жить в неопределенные дни нашей истории.
- а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.
- б) Иногда я люблю ездить на машине быстро, так как нахожу это возбуждающим.
- а) Бели бы я был продавцом—коммерсантом, то предпочел бы твердый оклад, высокую зарплату с риском заработать ничего.
- б) Бели бы я был продавцом—коммерсантом, то я бы предпочел работать сделкой, где у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
- а) Я не люблю спорить с людьми, чьи взгляды резко отличаются от моих, поскольку споры, всегда неразрешимы,
- б) Я считаю, что люди, которые не

- . а) В холодную воду я захожу постепенно, чтобы успеть привыкнуть к ней.
- б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в или холодный бассейн.
- . а) В большинстве видов современно не нравятся беспорядочность и хаотичность.
- б) Я люблю слушать новые и необычные музыкальные композиции.
- . а) Худший социальный недостаток — быть, невоспитанным человеком.
- б) Худший социальный недостаток — быть невоспитанным человеком, занудой.
- . а) Я предпочитаю эмоционально — влюбиться в людей, даже если они немного неурядливы.
- б) Я предпочитаю больше людей, которые не «отрегулированы».
- . а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред.
- б) Мне бы понравилось водить мотоцикл и ездить на нем.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

...называет палингестезия, возможный
к новым, "щекочущим нервы" впечат
может провоцировать испытуемого
ных авантюрах и мероприятиях.

10 баллов — средний уровень по
ях. Он свидетельствует об умении ко
потребности, об умеренности в их уд
ть, с одной стороны — об открыто
другой стороны — о сдержанности и ра
обходимых моментах жизни.

уровень потребностей в ощущениях
обозначает присутствие предусматри
ности в ущерб получению новых в
ации) от жизни. Испытуемый с таким
считает стабильность и упорядоченн
неожиданному в жизни.

я скрининг—диагностики при массовом обследовании в целях предварительной, доврачебной диагностики.

тестирование с обработкой занимает 10–15 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Индекс депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$\text{УД} = \Sigma_{\text{пр.}} + \Sigma_{\text{обр.}},$$

где $\Sigma_{\text{пр.}}$ — сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20. Например: у высказывания № 1 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму один балл; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим два балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 1, мы ставим в сумму один балл и т. д.

В итоге получаем УД, который колеблется в пределах 0–50 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется депрессия легкой степени.

те соответствующую циф-
справа в зависимости от
о, как вы себя чувствуете
оследнее время. Над воп-
ами долго не задумывай-
е, поскольку правильных
и неправильных ответов
».

Никогда или изредк

Иногда

Часто

ую подавленность	1	2	3
чувствую себя лучше всего	1	2	3
ывают периоды плача или			
к слезам	1	2	3
лохой ночной сон	1	2	3
у меня не хуже обычного	1	2	3
тно смотреть на привлекатель-			
цин, разговаривать с ними, нахо-			
ядом	1	2	3
о, что теряю вес	1	2	3
покоят запоры	1	2	3
ется быстрее, чем обычно	1	2	3
без всяких причин	1	2	3
также ясно как всегда	1	2	3
о делать то, что я умею	1	2	3
о беспокойство и не могу усидеть			
.....	1	2	3
сть надежды на будущее	1	2	3
раздражителен, чем обычно	1	2	3

0 Мое настроение сейчас не более (печально), чем обычно.

1 Пожалуй, оно более подавлено (печально), чем обычно.

2 Да, оно более подавлено (печально).

3 Мое настроение намного более подавлено (печально), чем обычно.

0 Я чувствую, что у меня нет тоскливого (печального) настроения.

1 У меня иногда бывает такое настроение.

2 У меня часто бывает такое настроение.

3 Такое настроение бывает у меня постоянно.

0 Я не чувствую себя так, будто я осознаю что-то очень важного для меня.

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую себя так, будто я осознаю (лась) без чего-то очень важного для меня.

0 У меня не бывает чувства, будто я зашла в тупик.

1 У меня иногда бывает такое чувство.

2 У меня часто бывает такое чувство.

3 Я постоянно чувствую себя так, будто я зашла в тупик.

ожалуй, будущее беспокоит меня несколько
е, чем обычно.

дущее беспокоит меня значительно бо
ычно.

дущее беспокоит меня намного бо
ычно.

своем прошлом я вижу плохого не бо
ычно.

своем прошлом я вижу плохого неско
е, чем обычно.

своем прошлом я вижу плохого зн
льше, чем обычно.

своем прошлом я вижу намного бол
чем обычно.

надежд на лучшее у меня не мен
ычно.

ких надежд у меня несколько мел
ычно.

ких надежд у меня значительно ме
ычно.

надежд на лучшее у меня намного ме
ычно.

боязлив(а) не более обычного.

бессмысленна.

0 Я обидчив(а) не больше, чем обычно.
1 Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.

2 Я обидчив(а) значительно больше,

3 Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

0 Я получаю удовольствие от притворства раньше.

1 Я получаю такого удовольствия не так часто, как раньше.

2 Я получаю такого удовольствия значительно чаще, чем раньше.

3 Я не получаю теперь удовольствие от притворства.
Обычно я не чувствую вины, если притворюсь.

1 Иногда я чувствую себя так, будто виноват(а).

2 Я часто чувствую себя так, будто виноват(а).

3 Я постоянно чувствую себя так, будто виноват(а).

Если что-то у меня не так, я виню себя, а не окружающих.

виню себя за проступки других
обычного.

виню себя за них несколько больше
виню себя за них значительно бол
го.

проступки других я виню себя на
обычного.

стояние, когда все кажется бессмы
меня обычно не бывает.

когда у меня бывает такое состояние
меня часто бывает теперь такое состо
о состояние у меня теперь не проход
ства, что я заслужил(а) кару, у меня
перь иногда бывает.

о часто бывает у меня.

о чувство у меня теперь практически
дит.

вижу в себе не меньше хорошего, че
вижу в себе несколько меньше хоро
ежде.

вижу в себе значительно меньше хоро
ежде.

вижу в себе намного меньше хоро.

Я- плачу часто.

Я хочу плакать, но слез у меня уж

Я не чувствую, что я раздражителе

Я раздражителен(на) несколько
ного.

Я раздражителен(на) значительно
ного.

Я раздражителен(на) намного боль

У меня не бывает состояний, когда
своих эмоций.

Иногда у меня бывает такое состоя

У меня часто бывает такое состоян

Это состояние у меня теперь не пр

Моя умственная активность никак н

Я чувствую теперь какую-то «неясн
мыслях.

Я чувствую теперь, что я сильно «с
голове мало мыслей»).

Я совсем ни о чем теперь не думаю
тая»).

Я не потерял(а) интерес к другим л

Я чувствую, что прежний интерес
сколько уменьшился.

чувствую, что я выгляжу теперь про-
чно.

могу работать, как обычно.

е несколько труднее работать, чем о

е значительно труднее работать, чем

совсем не могу теперь работать («все
рук»).

плю не хуже, чем обычно.

плю несколько хуже, чем обычно.

плю значительно хуже, чем обычно.

ерь я почти совсем не сплю.

стаю не больше, чем обычно.

стаю несколько больше, чем обычно

стаю значительно больше, чем обыч

меня уже нет никаких сил что—то де

й аппетит не хуже обычного.

й аппетит несколько хуже обычного

й аппетит значительно хуже обычно

петита у меня теперь совсем нет.

й вес остается неизменным.

немного похудел(а) в последнее врем

аметно похудел (а) в последнее время

оследнее время я очень похудел (а).

Теперь я чувствую, что мое «Я» изменилось.

Мое «Я» так изменилось, что теперь себя сам(а).

Я чувствую боль, как и обычно.

Я чувствую боль сильнее, чем обычно.

Я чувствую боль слабее, чем обычно.

Я почти не чувствую теперь боли.

Некоторые расстройства (сухость в горле, биение, запоры, удушье) у меня бывают чаще, чем обычно.

Эти расстройства бывают у меня не так часто, как обычно.

Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.

Эти расстройства бывают у меня не так часто, как обычно.

Утром мое настроение обычно не хуже, чем вечером.

Утром оно у меня несколько хуже, чем вечером.

Утром оно у меня значительно хуже, чем вечером.

Утром мое настроение намного хуже, чем вечером.

У меня не бывает спадов настроения.

в ответов (они одновременно являются

РЕТАЦИЯ ДАННЫХ:

- депрессия отсутствует, либо незначительна
- депрессия минимальна
- легкая депрессия
- умеренная депрессия
- выраженная депрессия
- глубокая депрессия

Состояние безучастности, равнодушия, отстраненности к происходящему, окружающему миру, прошлой жизни, перспективам будущего, стойкое или преходящее тотальное выпадение социальных чувств, так и врожденных программ.

Депрессия (сниженное настроение). Аффект проявляется в виде опечаленности, тоскливости, чувства потери, безысходности, разочарования, отсутствия привязанности к жизни. Полноценные эмоции при этом поверхностны, истощаются и не могут длительно отсутствовать.

дание трагического исхода. Эмоция
чувствует столь мощно, что возникают
кие ощущения: «внутри все сжалос
ь, натянулось как струна, вот-вот п
Тревога сопровождается двигательн
ревожными возгласами, оттенками и
ными выразительными актами.
х- Разлитое состояние, переносимое
и проецирующееся на все в окруж
может быть связан с определенными
ми, лицами и выражается пережива
средственной угрозы жизни, здоро
престижу. Может сопровождаться с
скими ощущениями, свидетельству
концентрации энергий: «внутри по
», «шевелиются волосы», «сковало гр

ТЕСТ ЛЮШЕРА

Люшера основан на предположении
цвета отражает нередко направленн
определенную деятельность, настрое

ый выбор характеризует желаемое с действительное. В зависимости от ц можно интерпретировать результаты сирования».

результате тестирования получаем вос *яw. вторая*— явное предпочтение (

ья и четвертая — предпочтение (обоз *я и шестая* — безразличие к цвету

мая и восьмая — антипатия к цвету (

сновании анализа более 36 000 резу *й М. Люшер* дал примерную характ *позиций*:

позиция отражает средства достижен *, выбор синего цвета* говорит о намер *окойно, без излишнего напряжения)* *позиция* показывает цель, к котор *емый*;

и 4—я позиции характеризуют предп *ает существенно негативным истинн*

+	x	x	=	=	-	-
4	1	0	2	5	6	7

выбранных цветов осуществляется в порядке предпочтения с указанием при выборе красного, желтого, синего, фиолетового, коричневого и черного:

+, x x; = =; —) образуют 4 функции

интерпретация результатов тестирования

началось, одним из приемов трактовки является оценка положения основных занимают позицию далее *пятой*, значимыми свойствами, потребности не удовлетворены, имеют место тревожность, негативизм.

оценивается взаимное положение основных пример, № 1 и 2 (синий и желтый) (создавая функциональную группу), подчеркивается — субъективная направленность «

ые цвета, по мнению М. Люшера, соответствуют основным психологическим потребностям: (синий) — потребность в удовлетворении устойчивой положительной привязанности; (зеленый) — потребность в самоутверждении; (красный) — потребность активно действовать ради успеха; (желтый) — потребность в перспективе, мечтах.

Основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые. 6-й — 8-я позиция, имеет место какой-то недостаток, недовольство, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, 7-й цвет означает неудовлетворенность от отсутствия привязанности.

В процессе оценки работоспособности в тесте с цветами М. Люшер учитывал, исходный цвет блока.

1-й цвет характеризует гибкость волевых качеств в сложных условиях деятельности, чем

обозначается знаком —, и все остальные
 им (7-я — 8-я позиции); обозначают
 Их следует рассматривать как отвл
 причину тревожности, негативного со

<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>
1	6	0

юшера такие случаи дополнительно
 А над номером цвета и знаком —, на
 и компенсации. При наличии ис
 оги (выражаемого каким-либо основ
 нным на 6—ю и 8—ю позиций) цвет
 —ю позицию, рассматривается как по
 и (компенсирующим мотивом, настро
 В этом случае над цифрой, заним
 тавится буква С. Считается явлени
 ормальным, когда компенсация про
 из основных цветов. В то же время с
 азателя стресса и компенсации всегд
 недостаточной оптимальности состоя
 случаях, когда компенсация проходи
 ных цветов, результаты теста тракту
 негативного состояния, негативных
 отношения к окружающей ситуации

+

6

+

0

+

7

бным же образом оцениваются сл
ой компенсации. Если компенсации
о из основных цветов или фиолетов
ких знаков. Если серый, коричневый
нимают 3—ю позицию, ставится один
ак, если 2—ю позицию, ставится два
позицию, ставится три знака (!!!). Т
ет быть 6, например:

ается, что чем больше знаков «!», те
иятнее.

етом полученных результатов тестиро
организовать мероприятия по регул
ии психических состояний, аутоген
вторное тестирование после таких м
ии с другими методиками) может д
нижении тревожности, напряженно
о важное значение при интерпретаци
вания имеет оценка цвета в послед
и в 4—й функциональной группе при
со знаком —). Если цвета в этой пози

авлять с материалами анкетирования
д, изучения документов об испытуем
ом разностороннем изучении лично
е-то серьезные заключения о чертах
гических особенностях.

мое следует сказать о перспективах
пытатов теста для оценки состояния,
нального состояния, напряженности
ако совпадение показателей цветового
№ 6, 7, 0 в *первой позиции*) и данн
наблюдения позволяет с большей уве
звитии у испытуемых различных н

терпретация цветных пар по Люше

Позиции «+ +». Первый цвет синий
(синий и зеленый) — чувство удовлетво
я, стремление к спокойной обстано
гтовать в конфликтах, стрессе.

(синий и красный) — чувство целост
е всегда осознанное стремление к тес
отребность во внимании со стороны

признанию, к деятельности, обеспеч

(зеленый и красный) — активное
к самостоятельным решениям, преод
тельности.

(зеленый и желтый) - небольшое б
ие к признанию, популярности, жел
чатление.

(зеленый и желтый) — небольшое б
ие к признанию, популярности, же
ний, повышенное внимание к реакц
свои поступки.

(зеленый и коричневый) — чувство
, усталости, переоценка значимости
стороны окружающих.

(зеленый и черный) — чувство об
ие к жесткости, авторитетности в от

(зеленый и серый) - чувство неудо
мление к признанию, желание про

Первый цвет красный

(красный и синий) - деловая разб

ситуации.

красный и черный) — негативное настроение, желание уйти из неблагоприятной ситуации;
красный и серый) — чувство неудовлетворенности, склонность к рискованному действию.

Первый цвет желтый

желтый и синий) — настроение в общении, стремление к позитивным эмоциям, взаимовыдержке.

желтый и зеленый) — настроение в общении, желание поиска первых путей решения, стремление к самоутверждению.

желтый и красный) — несколько повышенное возбуждение, стремление к широкой активности;
желтый и фиолетовый) — небольшая склонность к ярким событиям, желание произвести впечатление.

желтый и коричневый) — негативное настроение и потребность в эмоциональной поддержке.

(фиолетовый и желтый) — возбужденность, стремление к ярким событиям.
(фиолетовый и коричневый) - возбужденность на сильные эмоциональные перемены.
(фиолетовый и черный) — негативное отношение к переменам.
(фиолетовый и серый) — напряжение, стремление избежать себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

(коричневый и синий) — напряжение, желание уйти из неблагоприятной ситуации.
(коричневый и зеленый) - чувство близости к строгому контролю над собой, сдержанности.

(коричневый и красный) — активное отношение к разрядке.

(коричневый и желтый) — утрата перспектив, вероятность необходимости «принять все равно»).

(коричневый и фиолетовый) — чувствительность, стремление к комфорту.

(коричневый и черный) — негативное отношение к переменам.

е, суицидные мысли.

ерный и фиолетовый) - напряженно
ми.

ерный и коричневый) — возбуждени
ных задач, стремление уйти от бесп
благоприятных ситуаций.

ерный и серый) — чувство безнадежно
емление сопротивляться всему, неадек

Первый цвет серый

рый и синий) — негативное состояни
ой ситуации.

рый и зеленый) — негативное состоян
дебности окружающих и желание о

рый и красный) — негативное состоя
ребования к окружающим, не всегда
сть.

рый и желтый) — негативное состояни
от проблем, а не решать их.

ерный и фиолетовый) — чувство бесп
ости, стремление скрыть это чувство

4 (серый и желтый) — тревожность, не
силах.

5 (серый и фиолетовый) — небольшое
буждение.

6 (серый и коричневый) — тревожнос
своих силах, но при этом завышен
, желание достичь признания своей

7 (серый и черный) - отрицание как
своей личности, активное стремлен

Первый цвет синий

2 (синий и зеленый) — сильное напря
бавиться от негативного стрессового

3 (синий и красный) - сильное напр
помощности, желание выйти из эм
.

4 (синий и желтый) — состояние, бли
циональные негативные переживания
сти.

5 (синий и фиолетовый) - состоя
, сложность взаимоотношений, чув

(зеленый и красный) — сильное во-
переживания, отношения со средой
дебными, возможны аффективные п
(зеленый и красный) — состояни
ции, чувство разочарования, нереш
(зеленый и фиолетовый) — состоян
ому, чувство оскорбленного достоин
силы.

(зеленый и коричневый) — состоян
ому, неадекватно повышенный сам
анное стремление к признанию.

(зеленый и черный) — состояние фру
ения амбициозных требований, нед
ленность.

(зеленый и серый) - состояние фруст
ть из-за ряда неудач, снижение волев

Первый цвет красный

(красный и синий) — подавляемое во
ельность, нетерпеливость, поиск вы
отношений, сложившихся с близким

(красный и зеленый) — состояние ст
ной самооценки.

(красный и серый) - сдерживаемое
во утрачиваемой перспективе, веро-
ощения.

Первый цвет желтый

(желтый и синий) — чувство разочар
лизкое к стрессу, стремление подави
и.

(желтый и зеленый) — *состояние* нер
жности, разочарования.

(желтый и красный) - состояние стре
возбуждением, сомнения в успехе,
ляемые реальными возможностями,

(желтый и фиолетовый) — .эмоциона
и чувство беспокойства, тревоги, разо
(желтый и черный) — напряженнос
ости, настороженности, стремлени
извне.

(желтый и серый) — напряженность,
оять что-то важное, упустить возмож
е ожидание.

в самостоятельных решениях, стремление к признанию, откровенному выражению чувств (фиолетовый и серый) — проявление того же время стремление к самоконтролю, некоторое эмоциональное возбуждение.

Первый цвет коричневый

(коричневый и синий) - негативное состояние удовлетворенности из-за недостаточности (реальных и предполагаемых), стремление к признанию и самоконтролю.

(коричневый и зеленый) — негативное состояние уверенного самоконтроля, упрямое желание добиться в том, что это удастся.

(коричневый и красный) — стрессовое состояние уверенности эротических и других биологических желаний, стремление к сотрудничеству для достижения цели.

(коричневый и желтый) — напряженное состояние, стремление скрыть тревогу под маской уверенности.

(коричневый и фиолетовый) - негативное состояние

зочарованием в ожидаемой ситуации
возбуждение.

(черный и желтый) — стрессовое состояние
наибольших неудач, отказ от разумных

(черный и фиолетовый) - поиски
ситуации.

(черный и коричневый) — стрессовое состояние
при наличии ограничений, запретов, стремление
бороться с ограничениями, уйти от заурядности

(черный и серый) — стремление уйти
из ситуации.

Первый цвет серый

(серый и синий) — некоторое напряжение
из-за противостояния негативным чувствам.

(серый и зеленый) — негативное состояние
напряжением, переутомлением.

(серый и красный) - подавляемое бегство
от аффективных действий, раздражения

(серый и желтый) — чувства тревожности

(серый и фиолетовый) - напряженность
чувственных переживаний.

4	xx	0	1
6	xx	0	2
7	xxx	0	3
7	xx	0	4
7	xx	1	2
7	xx	1	3
0	xx	1	4
6	xx	2	0
7	xx	2	1
0	xx	2	3
4	xx	2	4
7	xxx	3	0
0	xxx	3	1
1	xx	3	2
2	xx	3	4
3	xx	3	5
4	xx	4	1
5	xx	4	2

ентированный и как единственный
обычно не используется и требует об
методами в качестве батарейного
ния.

кция: «Придумайте и нарисуйте *несущий*
и назовите его *несуществующим* наз

Показатели и интерпретации

еение рисунка на листе. В норме рисо
средней линии вертикально поставл
бумаги лучше всего взять белый или
еглянцевый. Пользоваться каранда
ручкой и фломастером рисовать не
ение рисунка ближе к верхнему кра
м более выражено) трактуется как вы
как недовольство своим положением
ностью признания со стороны окруж
на продвижение и признание, тенд
дению.

ение рисунка в нижней части — об
еуверенность в себе, низкая самооц
нерешительность, незаинтересованн

ием и нерешительность. (Вариант: к действию или боязнь активности (полнительно)).

ие «анфас», т. е. голова направлена (бя), трактуется как эгоцентризм.

е расположены детали, соответствующ

— уши, рот, глаза. Значение детали

интересованность в информации, з

ружающих о себе. Дополнительно

м и их сочетанию определяется, пред

туемый что-либо для завоевания по

и или только продуцирует на оценки

тствующие эмоциональные реакции

бида, огорчение), не изменяя своего п

ый рот в сочетании с языком при

и губ трактуется как большая речев

ливость), в сочетании с прорисовкой

сть; иногда и то и другое вместе. Отк

вки языка и губ, особенно — зачерчен

легкость возникновения опасений

Рот с зубами — вербальная агресси

учаев — защитная (огрызается, задир

на обращение к нему отрицательного

ачало (возможно, и эрудицию) в себе

ове также бывают расположены допо
например, рога — защита, агрессия.
нию с другими признаками — когтям
характер этой агрессии: спонтанная
ная. Перья — тенденция к самоукра
анию, к демонстративности. Грива,
чески — чувственность, подчеркивани
, ориентировка на свою сексуальную
я, *опорная часть фигуры* (ноги, лап
г). Рассматривается основательность
ению к размерам всей фигуры и по с
вательность, обдуманность, рациона
шения, пути к выводам, формирова
ра на существенные положения и зн
о;

ерхностность суждений, легкомысли
вательность суждений, иногда имп
решения (особенно при отсутствии
и ног).

ть внимание на характер соединения
единение точно, тщательно или небр

энергия охвата разных областей чело
ги, уверенность в себе, «самораспрос
тным и неразборчивым притеснение
любознательность, желание соучаст
льшем числе дел окружающих, завое
солнцем, увлеченность своей деяте
предприятий (соответственно значени
крылья или щупальца и т. д.). Укр
монстративность, склонность обраща
окружающих, манерность (наприме
уществующее подобие в султане из м

Выражают отношение к собственным
ям, выводам, к своей вербальной про
у, повернуты ли эти хвосты вправо
Хвосты повернуты вправо — отноше
ям и поведению. Влево — отношени
шениям; к упущенным возможностям
ерешительности. Положительная ил
раска этого отношения выражена на
вверх (уверенно, положительно, б
движением вниз (недовольство соб
венной правоте, сожаление о сделан

наложить запрет, ограничение, с
ние, т. е. против старших по возра
лей, начальников, руководителей; н
ита против насмешек, непризнания
а у нижестоящих подчиненных, м
дения; боковые контуры — недиффе
ивость и готовность к самозащите лю
ных ситуациях; то же самое — элеме
оложенные не по контуру, а внутри
опусе животного. Справа — больше
сти (реальной), слева — больше за
беждения, вкусов.

Энергия. Оценивается количество из
только ли необходимое количество,
ение о придуманном несуществующе
ова, конечности или тело, хвост, кры
нным контуром, без штриховки и д
й и частей, просто примитивный ко
то щедрое изображение не только не
жняющих конструкцию дополните
ветственно, чем больше составных ч
омимо самых необходимых), тем вы
м случае — экономия энергии, астени

нение от вертикальной оси, стерео-
(.). Оценка осуществляется так же, к
тограммы. То же — фрагментарность
онченность, оборванность рисунка.
ски животные делятся на угрожаем
йтральных (подобия льва, бегемота, п
ки, муравья, либо белки, собаки, ко
к собственной персоне и к своему «
своем положении в мире, как бы иде
значимости (с зайцем, букашкой, сл
). В данном случае рисуемое животное
мого рисующего.

ние рисуемого животного человеку,
и животного в положение прямохож
место четырех или более, и заканчив
ного в человеческую одежду (штан
а, платье), включая похожесть морды
руки, — свидетельствует об инфанти
ной незрелости, соответственно степе
человечивания» животного. Механи
н) аллегорическому значению живот
в сказках, притчах и т. п.

грессивности выражена количеством
характером углов в рисунке, незав

амент, тракторные или танковые гусеницы, прикрепление к голове пропеллера, вставка в глаз электролампы, в тело и конечности рукояток, клавиш и антенн. Это неслучайно. Глубоких шизофренией и глубокими шизофреническими возможностями выражены обычно неслучайно. Ихся в фигуре элементов: банальности. Этого начала принимают форму «готового животного» (люди, лошади, собаки, свиньи). У них лишь приделывается «готовая» суффиксы. Чтобы нарисованное животное стало оригинальным – кошка с крыльями, рыба с перьями и т. п. Оригинальность выражается в фигуре из элементов, а не целых частей. Это может выражать рациональное мышление частей (летающий заяц, «бегекот», «бегекот»). Другой вариант – словообразование (например, иногда латинским суффиксом или «-ус» и т. п.). Первое – рациональность мышления при ориентировке и адаптации. Второе – направленная главным образом на собственное разума, эрудиции, знания.

МЕТОДИКА ОЦЕНОЧНОГО ПОСРЕДСТВА «НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ» САКСА И ЛЕВИ

Тест состоит из 60 незаконченных предложений, которые
группированы в 15 групп, характеризующих различные
степени системы отношений обследуемого к
представителям своего или противоположного пола
в различных отношениях, к вышестоящим и
подчиненным. Некоторые предложения относятся к
испытываемым, некоторые к опасениям, к имеющемуся у него
чувству вины, свидетельствуют о его отношении к
прошлому и будущему, затрагивают взаимоотношения
с родителями и друзьями, собственные жизненные

Тест (без обработки) занимает от 20 до 30 минут
(в зависимости от личности испытуемого).
Инструкция: «На бланке теста необходимо записать
каждое предложение одним или несколькими словами».

гда вижу женщину вместе с мужчиной

о сравнению с большинством других

нше всего мне работается с _____

я мать и я _____

елал бы все, чтобы забыть _____

и бы мой отец только захотел _____

маю, что я достаточно способен, чтобы _____

мог бы быть очень счастливым, если бы _____

если кто-нибудь работает под моим _____

деюсь на _____

школе мои учителя _____

льшинство моих товарищей не знает _____

люблю людей, которые ^ _____

войны я _____

итаю, что большинство юношей и деву

сь бы мне перестать бояться_____
е всего люблю тех людей, которые_____
ы я снова стал молодым_____
о, что большинство женщин (мужчин)_____
ы у меня была нормальная половая жи

инство известных мне семей_____
о работать с людьми, которые_____
о, что большинство матерей_____
я был молодым, то чувствовал себ

, что мой отец_____
мне начинает невезти, я_____
е всего я хотел бы в жизни_____
я даю другим поручение_____
буду старым_____
превосходство которых над собой я

пасения не раз заставляли меня_____
меня нет, мои друзья_____
самым живым воспоминанием детст

чень не нравится, когда женщины (м

Несчастливы, недружные, распались
Нервные, не очень дружные
Все одинаковы

Будущее кажется мне

Мрачным, плохим, странным
Гуманным, неприглядным
Неясным, неизвестным

КЛЮЧ

Группы предложений	№
Отношение к отцу	
Отношение к себе	
Нереализованные возможности	
Отношение к подчиненным	
Отношение к будущему	
Отношение к вышестоящим лицам	
Страхи и опасения	
Отношение к друзьям	
Отношение к своему прошлому	
Отношение к лицам противопо-	

ую процедуру и стремясь скрыть м
реживаний дает формальные, условн
психолог может извлечь массу инфо
систему личностных отношений.

МЕТОДИКА АЙЗЕНКА-ЕРQ

предназначен для изучения индиви
ских черт личности с целью диагнос
ности свойств, выдвигаемых в кач
компонентов личности: нейротизма,
и психотизма.

содержит 101 вопрос, на которые
ответить «да» («+»), либо «нет» («-»
раничивается, хотя затягивать проц
не рекомендуется.

Инструкция: «Вам предлагается ответить на
Вашего обычного способа поведения
представить типичные ситуации и дайте
«да» ответ, который придет Вам в гол
согласны с утверждением, рядом с е
«+» («да»), если нет - знак «-» («н
ро и точно. Помните, что нет «хоро

больше, чем Вам полагалось?

тщательно запираете дверь на ночь?

считаете себя жизнерадостным человеком?

идеи, как страдает ребенок, животные?

строились?

часто переживаете из-за того, что с

то-то, чего не следовало бы делать ил

и всегда исполняете свои обещания?

и это очень неудобно?

получили бы удовольствие прыгая

особны ли Вы дать волю чувствам и

я в шумной компании?

раздражительны?

когда-нибудь обвиняли кого-нибудь

деле были виноваты Вы сами?

и нравится знакомиться с новыми л

верите в пользу страхования?

ко ли Вас обидеть?

е ли Ваши привычки хороши и жела

стараетесь быть в тени, находясь в

али бы Вы принимать средства, ко

Вас в необычное или опасное состо

есть явные враги?

звали бы себя нервным человеком?

егда извиняетесь, когда нагрубите д
много друзей?

равится устраивать розыгрыши и ш

а могут действительно причинить люд

спокойный человек?

стве Вы всегда безропотно и немедл

что Вам приказывали?

итаете себя беззаботным человеком?

о ли для Вас значат хорошие манеры

етесь ли Вы по поводу каких-либо

торые могли бы случиться, но не слу

лучалось сломать или потерять чужу

бычно первыми проявляете инициа

те ли Вы легко понять состояние ч

тся с Вами заботами?

часто нервы бывают натянуты до п

те ли Вы ненужную бумажку на пол,

орзины?

С?

ваает ли у Вас иногда дурное настроение?
дерзили когда-нибудь своим родит

и нравится общаться с людьми?

переживаете, если узнаете, что допуст
работе?

страдаете от бессонницы?

всегда моете руки перед едой?

из тех людей, которые не лезут за слов

и предпочитаете приходить на встр
азначенного срока?

чувствуете себя апатичным, устал
причины?

и нравится работа, требующая быстр

так любите поговорить, что не упус

случая побеседовать с новым челове

ша мать - хороший человек (была хор

сто ли Вам кажется, что жизнь ужа

когда-нибудь воспользовались оплош

века в своих целях?

часто берете на себя больше, чем позв

сто приезжаете на вокзал в последний
дом поезда?

огда-нибудь намеренно говорили что-
или обидное для человека?

еспокоили Ваши нервы?

неприятно находиться среди людей,
т над товарищами?

гко теряете друзей по своей вине?

сто испытываете чувство одиночества?

а ли Ваши слова совпадают с делом?

ится ли Вам иногда дразнить животных?

егко обижаетесь на замечания, кас

Вашей работы?

ь без какой-либо опасности показала

учной?

гда-нибудь опаздывали на свидание или

правится суета и оживление вокруг

тите, чтобы люди боялись Вас?

ли, что Вы иногда полны энергии и

ногда совсем вялы?

ногда откладываете на завтра то, что

нные результаты ответов сопоставля
ответ, соответствующий ключу, пр
а несоответствующий ключу — 0 ба
аллы суммируются.

Ключ

ала психотизма:

«нет» («-»): № 2, 6, 9, 11, 19, 39,
00;

«да» («+»): № 14, 23, 27, 31, 35, 47,
3, 97.

ала экстраверсии-интроверсии:

«нет» («-»): № 22, 30, 46, 84;

«да» («+»): № 1, 3, 10, 15, 18, 26,
3, 62, 66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

ала нейтротизма:

«да» («+»): № 3, 7, 12, 16, 20, 24,
3, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83

ала искренности:

«нет» («-»): № 4, 8, 17, 25, 29, 41,
9, 76, 80, 82, 91, 95;

ть в контактах. Действует под влиянием эмоций, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, душен, весел. Предпочитает движение, активность, тенденцию к агрессивности. Чувствует потребность в строгом контроле, склонен к риску. На него не всегда можно положиться. Интроверт - это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Не общается с кем-либо, кроме близких друзей. Планирует свои действия заранее, не доверяет своим инстинктам, серьезно относится к принятию решений, во всем порядок. Контролирует свои эмоции, не выводит из себя. Обладает пессимистическим взглядом на нравственные нормы.

Эмоциональная устойчивость — эмоциональная устойчивость. Эмоциональную устойчивость или неустойчивость характеризует эмоциональная стабильность или нестабильность. Эмоциональная устойчивость по некоторым данным связан с показателем эмоциональной зрелости первой системы. Эмоциональная устойчивость характеризует способность сохранять организованность и эмоциональную целенаправленность в обычных ситуациях. Характеризуется зрелостью,

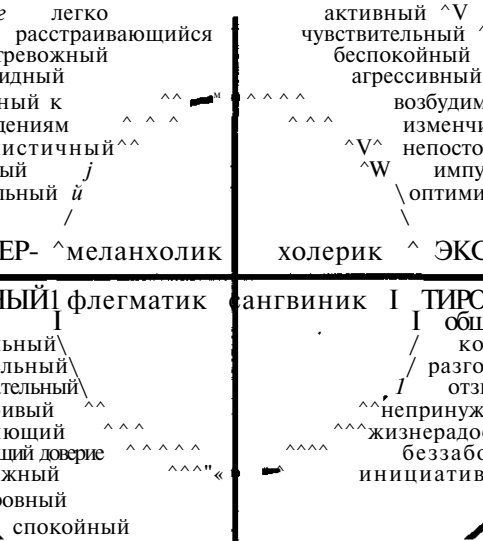
в неблагоприятных стрессовых ситуациях и невроз.

психотизм. Эта шкала говорит о склонности к импульсивному поведению, вычурности, неадекватных реакциях, высокой конфликтности, эгоцентричностиTM, эгоистичности, равно как и по шкале Айзенка, высокие показатели по интроверсии соответствуют психиатрической патологии, а высокие показатели по интроверсии — состоянию тревоги или реактивной психотизм и психотизм в случае выраженных психических расстройств. Эти шкалы понимаются в качестве «предрабочих» соответствующим видам патологии. Высокие оценки по шкале экстраверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие — интровертированному.

Высокие показатели по шкале экстро- и интроверсии.

Высокие показатели по шкале нейротизма и психотизма. Значения по шкале психотизма:

...лова, который описал четыре клас
 ...ник (по основным свойствам центра
 ...мы характеризуется как сильный,



... ^ ^ С Т А Б И Л Ь Н Ы Й ^ ^

легко возникают и сменяются, эмоции, как правило, неглубоки. Мимика, выразительная. Несколько непостоянных в впечатлениях, недостаточно решительный, не умеет строго придерживаться порядка жизни, системы в работе. В спешке успешно выполнять дело, требующее длительного и методичного напряжения, стойчивости внимания, терпения. Пренебрегает целями, глубокими мыслями, творческими работами. Работают поверхностно и неэффективно. — отличается повышенной возбудимостью, прерывисты. Ему свойственны резкость движений, сила, импульсивность, интенсивность эмоциональных переживаний. В состоянии увлеченности, увлекшись делом, склонен к перенапряжению сил, истощаться больше, чем следует. Сильные интересы, темперамент проявляется в энергичности, принципиальности, в бурной жизни холерический темперамент проявляется в раздражительности, эффективности, в резкости, непосредственности и

«цельными» чертами. выдержка, глупость, основательность и т. д., в других случаях склонность к окружающему, лень и безволие, бедность, склонность к выполнению одних лишь мелких дел.

Меланхолик. У него реакция часто не соответствует действительности, присутствует глубина и устойчивость в выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика тормозную реакцию («опускаются руки»). Меланхолики сдержанны и приглушенны, застенчивы, робость, нерешительность. В меланхолик - человек глубокий, содержит себя, хороший труженик, успешно справляется с задачами. При неблагоприятных условиях становится замкнутого, боязливого, тревожного, склонного к тяжелым внутренним переживаниям, в неблагоприятных обстоятельствах, которые вовсе это.

Вопросы в работе с опросником можно использовать для испытуемых (таблица 1) и ключ для ответов (таблица 2).

КЛЮЧ

1	2	3	4	5	6	7	8
Э+	П-	н+	Л-	э+	П-	н+	Л
П-	н+	л+	п+	э+	н+	Л-	Э
л+	Э-	п+	н+	Л-	э+	п+	н
п+	н+	л+	э+	п+	н+	л+	Э
Л-	э+	П-	н+	Л-	Э-	п+	н
п+	н+	Л-	э+	п+	н+	Л-	Э
л+	э+	П-	н+	Л-	э+	П-	н
п+	н+	л+	э+	н+	Л-	э+	П

ли Вы испытываете тягу к новым
тлениям, чтобы отвлечься, испы-
сильное ощущение?

ли Вы чувствуете, что нуждае-
в друзьях, которые могут Вас по-
одобрить, выразить сочувствие?
ете ли Вы себя беззаботным чело-
м?

ли трудно Вам отказываться от
намерений?

мываете ли Вы свои дела не спеша
едпочитаете ли подождать, прежде
действовать?

а ли Вы сдерживаете свои обеща-
даже если это Вам невыгодно?

ли у Вас бывают спады и подъе-
астроения?

ро ли Вы обычно действуете и го-
е и не растрачиваете ли много вре-
на обдумывание?

икало ли у Вас когда-нибудь чув-
что Вы несчастны, хотя никакой

ть или говорить?

почитаєте ли Вы чтение книг встре-
людьми?

ю ли, что Вас легко задеть?

ите ли Вы часто бывать в компа-
?

ают ли у Вас иногда такие мысли,
рыми Вам не хотелось бы делиться
ругими людьми?

ю ли, что иногда Вы настолько пол-
энергии, что все «горит» в руках, а
гда чувствуете сильную вялость?

аетесь ли Вы ограничить круг сво-
накомств небольшим числом самых
зких друзей?

го ли Вы мечтаете?

да на Вас кричат, отвечаете ли Вы
же?

го ли Вас терзает чувство вины?

ли Ваши привычки хороши и же-
льны?

обны ли Вы дать волю своим чув-
м и вовсю повеселиться в шумной

ет ли, что Вы передаете слухи?
ет ли, что Вам не спится от того,
азные мысли приходят Вам в го-
?

о ли, что Вам часто приятнее и лег-
очность о том, что Вас интересует в
е, хотя можно быстрее и проще
ть об этом у друзей?

ет ли у Вас сильное сердцебиение?
ится ли Вам работа, которая тре-
пристального внимания?

ют ли у Вас приступы дрожи?

о ли, что Вы всегда говорите о зна-
их людях только хорошее даже тог-
огда уверены, что они об этом не
от?

о ли, что Вам неприятно бывать в
ании, где постоянно подшучивают
над другом?

о ли, что Вы раздражительны?
ится ли Вам работа, которая тре-
быстроты действия?

о ли, что Вам нередко не дают по-

веком?

Успокаивают ли Вас какие-нибудь боли?
Расслабились бы Вы, если бы долго не
могли видеться со своими друзьями?
Можете ли Вы назвать себя нервным
человеком?

Есть ли среди Ваших знакомых такие,
которые Вам явно не нравятся?

Успокаивает ли Вас задевает критика Ваших
дел или работ?

Можно ли бы Вы сказать, что Вы уверен-
ны в себе человек?

Можно ли получать настоящее удоволь-
ствие от мероприятий, в которых мно-
го участников?

Успокаивает ли Вас чувство, что Вы чем-
то лучше других?

Можно ли бы внести оживление в скуч-
ную компанию?

Может ли, что Вы говорите о вещах, в
которых совсем не разбираетесь?

Успокаиваетесь ли вы о своем здоровье?
Можете ли Вы подшучивать над други-

23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58, 61, 64, 67, 70, 73, 76, 79, 82, 85, 88, 91, 94, 97, 100

Интерпретация показателей по шкале «Искренность»

Показатель	Интерпретация
0 - 3	Откровенный
4 - 6	Ситуативный
7 - 9	Лживый

Важно отметить, что в данном тесте речь идет только лишь о степени искренности при прохождении теста, а отнюдь не о лживости как личностной черте.

Интерпретация показателей по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм»

Показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22
Экстраверсия	Сверхинтроверсия	Интроверсия	Потенциальная интроверсия	Амбиверсия	Потенциальная экстраверсия	Экстраверсия

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

необходимо обработать результаты «Искренность». Она диагностирует Вашу склонность к искренним и желаемым ответам. Если этот показатель равен 5 баллам, то можно утверждать, что Ваши ответы были искренними при ответах на вопросы теста.

Подсчитывается по каждому показателю по шкалам, подсчитывая по одному баллу за каждый ответ, соответствующий ключу.

В полученные результаты по шкалам «Нейротизм» с интерпретацией в таблице (см. рисунок) полученные результаты по шкалам «Экстраверсия — интроверсия» и по шкалам «Эмоциональная устойчивость — неустойчивость» по двум шкалам указывается темперамента.

«Круг» Айзенка



ациональная стабильность (устойчив

гвиника также сильная нервная сист
ошая работоспособность, он легко п
тельности, к общению с другими лю
ремится к частой смене впечатлени
ывается на происходящие события

ушению.

ель «Интроверсия — Экстраверсия» дуально-психологическую ориентацию (материально) на мир внешних объектов и (дуально) либо на внешний, либо на внутренний субъективный мир. Принято считать, что экстравертам свойственны: импульсивность, гибкость поведения, адаптивность (но малая настойчивость) и высокая адаптированность. Экстраверты обладают обаянием, прямолинейны в суждениях, ориентируются на внешнюю оценку. Им нравится работа, требующая быстрого реагирования.

Интровертам присущи — необщительность, пассивность (при достаточно большом интеллекте), склонность к самоанализу и затруднения в адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, внимательны.

Интровертам (см. таблицу) присущи черты интроверсии. Иногда лицам, для уточнения типа темперамента, рекомендуется дополнительное обследование с помощью других тестов.

в неудачи и расстраиваться по мелочам.
Тип темперамента природно обусловлен.
«хороших и плохих» темпераментов нет.
И речь о различных способах поведения
об индивидуальных особенностях человека.
Каждый человек, определив тип своего темперамента,
может эффективно использовать его положительные

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (ПО Г. АЙЗЕНКУ)

Вам описание различных психических состояний.
Если это состояние очень подходит, ставится 2 балла;
если подходит, но не очень - 1 балл; если совсем не подходит - то 0 баллов.

Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень
	2	1

копаться в своих недостатках.
легко убедить.
ительный.
ом переносу вре-
кидания.
ко мне кажутся
ходными поло-
я, из которых
о найти выход.
иятности меня
о расстраивают,
аю духом.
ольших неприят-
к я склонен без
очных основа-
инить себя.
астья и неудачи
у меня не учат.
о отказываюсь от
ы, считая ее бес-
ной.

редко чувствую

характера неискренности.
тяю за собой последнее слово.
ко в разговоре пе-
аю собеседника.
легко рассердить
о делать замеча-
другим.
быть авторитетом
окружающих.
ольствуюсь малым,
наибольшего.
а разгневаюсь,
себя сдерживаю.
почитаю лучше
водить, чем под-
ть.
ия резкая, грубо-
жестикуляция.
ителен.
рудно менять при-
и

бы освободиться.
 легко сближаюсь
 людьми.
 я расстраивают
 незначительные
 шения плана.
 дко я проявляю
 мство.
 тно иду на риск.
 о переживаю от-
 ения от принято-
 юю режима.

пайте сумму баллов за каждую из

1 — 10 вопросы	тревожность
11 — 20 вопросы	фрустрация
21 — 30 вопросы	агрессивность
31 — 40 вопросы	ригидность

жность

баллов
 14 баллов

не тревожные
 тревожность средн
 ТИМОГО УРОВНЯ

ны. Есть трудности
с людьми

днность
7 баллов

ригидности нет, ле
ключаемость

4 баллов
20 баллов

средний уровень
сильно выраженн
ность, вам против
смена места работ
ния в семье

МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ РИГИДНОСТИ

ение ригидности особой сложности не
ользуемый для этого тест-опросник
ь утверждений, требующих однознач
или «нет»). Каждый ответ, совпадаю
уется в один балл.

Содержание утверждений

НО ЧИТАТЬ КНИЖКИ В КОТОРЫХ СО

состоянии думать ни о чем другом —
кроме как скорее доехать.

труднее сосредоточиться, чем
им.

ого времени уделяю тому, чтобы
ещи лежали на своих местах.

нь напряженно работаю.

иличные шутки нередко вызы-
у меня смех.

ен, что за моей спиной обо мне
оят.

и легко переспорить.

едпочитаю ходить известными
путами.

вою жизнь я строго следую прин-
м, основанным на чувстве долга.

енами мои мысли проносятся
рее, чем я успеваю их высказать.

ет, что чья-то нелепая оплош-
ь вызывает у меня смех.

ет, что мне в голову приходят
ие слова, часто даже ругатель-

и я не могу никак от них изба-

асто приходилось выполнять
жения людей, гораздо мень-
ющих, чем я.

егда говорю правду.

рудно сосредоточиться на ка-
бо задаче или работе.

о настроен против меня.

ю доводить начатое до конца.

а стараюсь не откладывать на
то, что можно сделать сегодня.

иду или еду по улице, я часто
аю изменения в окружающей
овке — подстриженные кусты,
рекламные щиты и т. д.

а я так настаиваю на своем,
ди теряют терпение.

знакомые подшучивают над
куратностью и педантичностью.

не прав, я не сержусь.

о меня настораживают люди,
е относятся ко мне дружелюб-
м я ожидал.

удно отвлечься от начатой ра-

Мне нравится детально изучать то, чем я занимаюсь.

Мать или отец заставляли подчиняться меня даже тогда, когда я считала это неразумным.

Я умею быть спокойным и даже не очень много равнодушным при виде чужого несчастья.

Я легко переключаюсь с одного дела на другое.

Из всех мнений по спорному вопросу только одно действительно является верным.

Я люблю доводить свои умения и навыки до автоматизма.

Меня легко увлечь новыми затеями. Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам.

Во время монотонной работы я невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой ухудшает результат.

Люди порой завидуют моему терпению.

...тив ... тенденция к сохранению св
...отипов, способов мышления, неспос
...чную точку зрения.

...ветов

...ость: «нет» - 1, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14,
... 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46,
... 2, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 22
... 36, 37, 41, 42, 45, 47, 49.

... - мобильный;
- проявляет черты ригидности и моб
- ригидный.

МЕТОДИКА
ДЕЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИ
И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИ
ХОЛМСА И РАГЕ

...айтесь вспомнить все события, сл
... течение последнего года, и подсчи
... «заботанных» вами очков.

на пенсию.
состояние в состоянии здоровья членов
и.

менность партнерши.

уальные проблемы.

вление нового члена семьи, рожде-
ребенка.

ганизация на работе.

менение финансового положения.

ть близкого друга.

менение профессиональной ориента-
смена места работы.

менение конфликтности отношений
другом.

а или заем на крупную покупку (на-
мер, дома).

ичание срока выплаты ссуды или
а, растущие долги.

менение должности, повышение слу-
бой ответственности.

или дочь покидают дом.

блемы с родственниками мужа
ы).

места обучения.

ение привычек, связанных с про-
ем досуга или отпуска.

ение привычек, связанных с ве-
ведением.

ение социальной активности.

ли заем для покупки менее круп-
щей (машины, телевизора).

ение индивидуальных привычек,
ных со сном, нарушение сна.

ение числа живущих вместе чле-
н, изменение характера и час-
стреч с другими членами семьи.

ение привычек, связанных с пи-
(количество потребляемой пищи,
отсутствие аппетита и т. п.).

тво, встреча Нового года, день
ия.

ительное нарушение правопоряд-
граф за нарушение правил улич-
ижения).

вления какого-то заболевания, а при
чивается до 90%.

тельно прочтите весь перечень, чтоб
ставление о том, какие ситуации, соб
бстоятельства, вызывающие стресс,
. Затем повторно прочтите каждый
ание на количество баллов, которые
я ситуация. Далее попробуйте вывести
ситуаций, которые за последние два
вашей жизни, среднее арифметиче
среднее количество баллов в 1 год).
ация возникала у вас чаще одного р
результат следует умножить на данно

вая сумма определяет одновременно
отивляемости стрессу. Большое кол
о сигнал тревоги, предупреждающий
ледовательно, вам необходимо сроч
иять, чтобы ликвидировать стресс. П
еет еще одно важное значение — о
к) вашу степень стрессовой нагрузки
аглядности приводим сравнительн
их характеристик.

ное воздействие.

АЛЕКСИТИМИЯ

енная способность или затрудненно
моциональных состояний. И в то же
ристика личности со следующими о
итивно-аффективной сфере:

ость в определении и описании соб
й;

ость в проведении различий между ч
и ощущениями;

енная способность к символизации -
оображения;

ированность в большей мере на внеш
а внутренних переживаниях.

ИНТЕРНЕТСКАЯ АЛЕКСИТИМИЧЕСКАЯ ШКАЛА

**АДАПТИРОВАНА В ИНСТИТУТЕ
ИМ. В. М. БЕХТЕРЕВА**

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

или ЗОЛ.				
даю волю ию.				
жу много в мечтах, занят ни- м.				
сто озада- щущения, иися в мо-				
мечтаю.				
почитаю, шло само ем пони- ему про- енно так.				
и бывают оторым я ть вполне еделение.				
жно уметь ся в эмо-				
но описы- чувства по ю к лю-				

айте только один ответ на каждое у
енно не согласен, 2) скорее не соглас
4) скорее согласен, 5) совершенно

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

т баллов осуществляется таким обр
шенно несогласен» — оценивается в
ласен» — 2, «ни то, ни другое» — 3,
4, «совершенно согласен» — 5. Эта
вительна для пунктов шкалы: 2, 3,
, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26;

цательный код имеют пункты шкалы
3, 15, 21, 24. Для получения итогов
следует проставить противоположную
ктам (то есть оценка 1 получает 5 ба
2; 5 - 1);

на баллов по всем пунктам и есть ито
лекситимичности ».

ическое распределение результатов в
баллов. По данным авторов методик
ий» тип личности получает 74 бал
итимический» тип личности набира

...спектах жизненности.

е каждый вопрос и укажите один,
й ответ.

ы ли Вы:	полнос- тью удовлет- ворен	скорее удовлет- ворен	затруд- няюсь отве- тить	скорее не удовле- ворен
	2	3	4	5
зованием.				
ношения- егами по				
ношения- истраци- те.				
ошениями ми своей ональной ти (паци- нты, уча- п.).				
ием своей елом.				
и профес- и деятель- бы).				
ожением				

овкой в го- сударстве).				
шениями с и, ближай- накомыми.				
ой услуг и о обслужи-				
й медицинс- служивания.				
дением до-				
ностью про- отпуск.				
ностью вы- ста работы.				
м образом целом.				

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

ждому пункту определяется показате-
 люванности. Он может варьироваться с
 лому варианту ответа присваиваются
 доволен — 0, скорее доволен
 ветить - 2, скорее не доволен

фрустрированности делаются с учетом (каждого балла) по каждому пункту. Чем выше уровень социальной фрустрированности — очень высокий уровень фрустра-

- повышенный уровень фрустрированности;
- умеренный уровень фрустрированности;
- неопределенный уровень фрустрированности;
- пониженный уровень фрустрированности;
- очень низкий уровень;
- отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

дизорганизуя эмоциональные состояния, человек попадает в режим угнетения психики

следует назвать дистимию, депрессию, апатию, растерянность, тревогу, страх, бред и т.д. Это все — очень разные по содержанию эмоциональные состояния. Они имеют ряд общих признаков:

1. Человек практически не реагирует на внешние раздражители, как при помощи дезорганизуя эмоциональные состояния. Оно может еще более угнетать психику.

форму. Последняя возникает при наличии этих факторов.

Патологические расстройства состоят из общего измененного нервно-психического состояния.

В свою очередь устойчивые изменения нервно-психического состояния вызываются:

1. органическими поражениями мозга. В этом случае наиболее обширные и глубокие; 2. психическими травмами; 3. психическими травмами; 4. психическими травмами. Среди них такие, как психический стресс, интоксикацию, травмы психическими заболеваниями. Болезнь токсическая вызывает нарушения сопряженных функций нервной системы, обмена веществ, что приводит к эмоциональному и, нередко, интеллектуальному дефициту.

Разные по своему проявлению расстройства имеют, похоже, одну и ту же механизм. Связь между интеллектом и психическим состоянием (поражение мозга в результате интоксикации, травмы и т. п.) не очевидна. Внешние и внутренние воздействия

нальное выгорание — это выработанный механизм психологической защиты в форме частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего пассивного поведения. «Выгорание» отчасти функциональный тип, поскольку позволяет человеку избежать расходовать энергетические ресурсы и не допускать возникать его дисфункциональные «выгорания» отрицательно сказывается на профессиональной деятельности и отношении

к себе. Если вы являетесь профессионалом в сфере взаимодействия с людьми, попробуйте, в какой степени у вас сформирована психическая защита в форме эмоционального выгорания. Сделайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Помните, что, если в формулировках упоминаются партнеры, то имеются в виду субъекты профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

я прихожу с работы домой, то неск
мне хочется побыть наедине, чтобы со
ся.

да я чувствую усталость или напряже
скорее решить проблемы партнер
(ствие).

кажется, что эмоционально я не мо
о, что требует профессиональный до
я работа притупляет эмоции.

откровенно устал от человеческих пр
приходится иметь дело на работе.

ваает, я плохо засыпаю (сплю) из-з
анных с работой.

имодействие с партнерами требует о
ояжения.

ота с людьми приносит все меньше удо
бы сменил место работы, если бы пр
сть.

ня часто расстраивает то, что я не мо
казать партнеру профессиональную
омощь.

е всегда удастся предотвратить влия
ия на деловые контакты.

конфликты или разногласия с коллегами
и эмоций.

Все труднее устанавливать или под-
держивать деловыми партнерами.

Ситуация на работе мне кажется очень

Часто возникают тревожные ожида-
ния: что-то должно случиться, как
ошибки, смогу ли сделать все, как надо,
или нет.

Если партнер мне неприятен, я стараюсь
сократить общение с ним или меньше уделять

В общении на работе я придерживаюсь п-
равила: «людям добра, не получишь зла».

Часто рассказываю домашним о своей
работе. Бывают дни, когда мое эмоциональное
состояние зависит от результатах работы (меньше
качество, случаются конфликты).

Чувствую, что надо проявить к
партнерам отзывчивость, но не могу.

Очень переживаю за свою работу.

Партнерам по работе отдаешь внимания

разделяю деловых партнеров (субъект же, чем обычно.

сталость от работы приводит к тому, чтобы общение с друзьями и знакомыми. Обычно проявляю интерес к личности того, что касается дела.

обычно я прихожу на работу отдохнувшим, в хорошем настроении.

иногда ловлю себя на том, что работаю автоматически, без души.

на работе встречаются настолько неприятные люди, что хочется им чего-нибудь плохого. После общения с неприятными партнерами ухудшение физического или психического состояния.

на работе я испытываю постоянные физические перегрузки.

успехи в работе вдохновляют меня. Ситуация на работе, в которой я оказался (почти безысходной).

потерял покой из-за работы.

в течение последнего года была жалоба на мой адрес со стороны партнера(ов).

ингент партнеров, с которым я работ

гда мне кажется, что результаты мо
к усилий, которые я затрачиваю.

бы мне повезло с работой, я был бы

отчаянии из-за того, что на работе у
лемы.

гда я поступаю со своими партнерам
, чтобы поступали со мной.

суждаю партнеров, которые рассчиты
хождение, внимание.

е всего после рабочего дня у меня нет
ашними делами.

нно я тороплю время: скорей бы раб

ояния, просьбы, потребности партнер
нне волнуют.

тая с людьми, я обычно как бы с
щающий от чужих страданий и от
й.

та с людьми (партнерами) очень раз

и усталость на работе обычно мало сказывается) в общении с домашними

ли предоставляется случай, я уделяю внимания, но так, чтобы он этого не замечал. Иногда часто подводят нервы в общении

всему (почти ко всему), что происходит. Я потерял интерес, живое чувство.

Работа с людьми плохо повлияла на меня — обозлила, сделала нервным, притупила чувства. Работа с людьми явно подрывает мое з

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Второй вариант ответа предварительно оценен судьями тем или иным числом баллов. «Ключе» рядом с номером суждения. Это сделано потому, что признаки, включенные в суждения, имеют разное значение в определении степени тяжести. Например, оценка - 10 баллов получил один признак, более показательный для симптома. В соответствии с «ключом» осуществляются следующие действия:

- 1) определяются значимые баллы, по

ога и депрессия:

+16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

экватное избирательное эмоционал

+7(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3)

ционально-нравственная дезориента

+18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2)

мирование сферы экономии эмоций:

+19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3)

кция профессиональных обязанностей

+20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3),

«ИСТОЩЕНИЕ»

циональный дефицит:

+21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10)

ональная отстраненность:

+22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5)

стная отстраненность (деперсонал

-23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2)

ка позволяет увидеть вседушие симпто-
ущественно важно отметить, к како-
и стресса относятся доминирующие с-
азе их наибольшее число.

йший шаг в интерпретации резуль-
сление показателей фаз развития стр-
, «резистенция» и «истощение». В-
а возможна в пределах от 0 до 120
ставление баллов, полученных для ф-
ибо не свидетельствует об их относите-
е в синдром. Дело в том, что измеря-
ущественно разные - реакция на внеш-
кторы, приемы психологической заш-
ной системы. По количественным п-
о судить только о том, насколько к-
залась, какая фаза сформировалась
ей степени:

нее баллов	— фаза не сформировала
аллов	— фаза в стадии формир
ее баллов	— сформировавшаяся ф-

уя смысловым содержанием и коли-
телями, подсчитанными для разных
индрома «выгорания», можно дать

коррекции, чтобы эмоциональное
ило ущерба ей, профессиональной дея
м.

МЕТОДИКА СПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ НЕВ К. ХЕКА И Х. ХЕССА

омившись с вопросом или суждением
или «нет».

таете ли Вы, что внутренне напряже
асто так сильно во что-то погружен,

увствую себя легко ранимым.

е трудно заговорить с незнакомыми
то ли без особых причин у Вас возни
ости и усталости?

еня часто возникает чувство, что люд
рассматривают.

то ли Вас преследуют бесполезные м
ыходят из головы, хотя Вы стараетес

НО.

...ли изменить Ваше настроение?

...то борюсь с собой, чтобы не пока
ть.

...жел бы быть таким же счастливым
...ие люди.

...да я дрожу или испытываю приступ

...ли меняется Ваше настроение в зав
...причины или без нее?

...пытываете ли Вы иногда чувство стр
...ии реальной опасности?

...ика или выговор меня очень ранят.

...нами я бываю так беспокоен, что даж
...дном месте.

...окоитесь ли Вы иногда слишком сил
...ных вещей?

...то испытываю недовольство.

...трудно сконцентрироваться при вы
...задания или работы.

...аю много такого, в чем приходится

...шей частью я счастлив.

...достаточно уверен в себе.

...да я кажусь себе действительно инт

подсчитать количество утвердительно
учено более 24 баллов - это говорит
сти невроза. Еще раз подчеркнем, ч
предварительную и обобщенную и
льные выводы можно делать лишь п
нения личности.

МЕТОДИКА НОСТИКИ УРОВНЯ НЕВРОТИ Л. И. ВАССЕРМАНА

йте себя: ознакомьтесь с приведен
ми и ситуациями, выбирая ответ «да
мые вопросы для определения уровн
от ориентировочный характер.

различных частях своего тела я час
покалывание, ощущение мурашек,
едко задыхаюсь, и у меня не бывает с
и.

в неделю или чаще я бываю очень
взволнованным.

ь для меня почти всегда связана с напряжением. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче.

ень устаю за день.

ю в будущее.

то предаюсь грустным размышлениям. Иногда мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.

и трудная борьба для меня - это борьба за выживание.

ти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь. Мне не хватает уверенности в себе.

сто чувствую неуверенность в себе.

олько раз в неделю меня беспокоят боли в верхней части живота (под лопатками). Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной столько трудностей, что одолеть их невозможно.

в неделю или чаще я без видимой причины чувствую жар во всем теле.

енами я изматываю себя тем, что пытаюсь сделать больше, чем могу. Я беру на себя слишком много.

только раз в неделю у меня быва
должно случиться что-то страшное.
не кажется, что близкие меня плохо
меня часто бывают боли в сердце и
гостях я обычно сижу где-нибудь в
иваю с кем-нибудь одним.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

подсчитать число положительных с
полученный результат, тем выше уров

интерпретация уровней. Высокий уровень
свидетельствует о выраженной эмоциона
в результате чего появляются негат
(тревожность, напряженность, бесп
сть, раздражительность); о безыни
формирует переживания, связанные
стью желаний; об эгоцентрической
нности, что приводит к ипохондрич
оматических ощущениях и личност
удностях в общении; о социальной
ти.

дения, вашему образу жизни, и от
ырех возможных ответов: «ДА», «П
КАЛУЙ, НЕТ», «НЕТ».

нами не могу справиться с желани
либо.

да могу посплетничать о людях, к

раздражаюсь, но легко и успокаива
меня не попросить по-хорошему, н

егда получаю то, что мне положено.

что люди говорят обо мне за моей с
не одобряю поступки других людей, д
ать.

случается обмануть кого-либо, испь
вести.

ажется, что я не способен ударить ч
огда не раздражаюсь настолько, что
и.

да снисходителен к чужим недостат
а установленное правило не нравитс
шить его.

и.
иливающие от работы должны испыты
.
о оскорбляет меня или мою семью, на
ку.
не способен на грубые шутки.
ня охватывает ярость, когда надо мной
гда люди строят из себя начальник
они не зазнавались.
ркти каждую неделю вижу кого-ни
е нравится.
волью многие завидуют мне.
ебую, чтобы люди уважали мои пра
ня огорчает, что я мало делаю для свои
оди, которые постоянно изводят вас
щелкнули по носу.
злости иногда бываю мрачным*
ли ко мне относятся хуже, чем я то
огорчаюсь.
ли кто-то пытается вывести меня и
на него внимания.
тя я и не показываю этого, иногда

чувствую себя, как пороховая бочка.

Если бы знали, что я чувствую, меня бы
с которым нелегко ладить.

Когда думаю о том, какие тайные причины
делать что-нибудь приятное для меня,
они кричат на меня, кричу в ответ.
Они огорчают меня.

Я не реже и не чаще других.

Я вспоминаю случаи, когда был наст
первую попавшуюся под руку вещь и
когда чувствую, что готов первым нача
когда чувствую, что жизнь со мной пос
о.

Я же думал, что большинство людей гов
об этом не верю.

Я только от злости.

Я поступаю неправильно, меня муча
и для защиты своих прав нужно
силу, я применяю ее.

Когда выражаю свой гнев тем, что стуч
я грубоват по отношению к людям
зятся.

не соглашусь с чем-либо, чем стану
работке данных в обычных условиях от
УЙ, ДА» объединяются (суммируют
так же как и ответы «НЕТ» и «ПО
мируются как ответы «нет»),

КЛЮЧ 1

ботки результатов испытания по опр

ВИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ (к=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+,

РБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ (к=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+,

71+, 73+, 74-, 75-.

СВЕННАЯ АГРЕССИЯ (к=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 5

ГАТИВИЗМ (к=20):

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

ДРАЖЕНИЕ (к=9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 5

69-, 72+.

ОЗРИТЕЛЬНОСТЬ (к=11):

1+	2+	3+	4+	5+	6+
9—	10+	11 -	12+	13+	14+
17-	18+	19+	20+	21+	22+
25+	26-	27+	28+	29+	30+
33+	34+	35-	36-	37+	38+
41+	42+	43+		44+	45+
48+	49-	50+		51 +	52+
55+	56+	57+		58+	59+
62+	63+	64+			65-
68+		69-			70-
		72+			

А. Дарки предложили опросник для
по их мнению, показателей и форм

зование физической силы против
ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ.

ние негативных чувств как через фо
зг), так и через содержание словесн
им лицам (угроза, проклятия, ругани
ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ.

зование окольным путем направлени
иц сплетен, шуток и проявление н
порядоченных, взрывов ярости (в кр
и и т. п.) - **КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ.**

ционная форма поведения, направлени
торитета и руководства, которая мож
ивного сопротивления до активных д
ваний, правил, законов, - **НЕГАТИВНОЕ ПОДАВЛЕНИЕ.**
ость к раздражению, готовность пр
ении излиться во вспыльчивости, р
ПОДАВЛЕНИЕ.

ость к недоверию и осторожному отн
оистекающим из убеждения, что с
ы причинить вред, - **ПОДОЗРИТЕЛЬ**

...ия школы (с шестого класса и выше)
...ителями (предметниками и проходя
... специальности «практический пси
...о диагностичным и конструктивным
... коррекционной работы.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ АГРЕССИВНОСТИ А. АССИНГЕРА

... Ассингера позволяет определить, д
... корректен в отношениях со своими
... им общаться с ним. Для большей об
... можно провести взаимооценку, когда
... а вопросы друг за друга. Это помо
... о верна их самооценка.

... ркните ответ:

... онны ли вы искать пути к прими
... го служебного конфликта?

Всегда

Иногда

аситесь без колебаний.

жетесь от нее ради собственного спокойствия?

будете себя вести, если кто-то из коллег

возьмет с Вашего стола бумагу?

адите ему «по первое число».

авите вернуть.

сите, не нужно ли ему еще что-нибудь?

ни словами Вы встретите мужа (жену)?

улся с работы позже обычного?

это тебя так задержало?»

ты торчишь допоздна?»

же начал (а) волноваться».

Вы ведете себя за рулем автомобиля?

аетесь обогнать машину, которая «

ост»?

все равно, сколько машин вас обошли?

нитесь с такой скоростью, чтобы никто

е.

ми Вы считаете свои взгляды на жизнь

ансированными.

омысленными

И зачем я только на это нервы трачу?

Видно, его физиономия шефу приятна.

Может быть, мне это удастся в другой раз.

Как Вы смотрите страшный фильм?

Бойтесь.

Скучаете.

Получаете искреннее удовольствие.

Если из-за дорожной пробки вы опоздаете на собрание.

Оповещение.

Будете нервничать во время заседания.

Попытайтесь вызвать снисходительность.

Огорчитесь.

Как Вы относитесь к своим спортивным достижениям?

Обязательно стараетесь выиграть.

Цените удовольствие почувствовать себя победителем.

Очень сердитесь, если не везет.

Как Вы поступите, если Вас плохо обслужат?

Стерпите, избегая скандала.

Вы ответите подчиненному, с которого
в учреждениях, если он начал изв

стите, это моя вина».

его, пустяки».

овнимательней Вы быть не можете?!

Вы отреагируете на статью в газете о
реди молодежи?

да же, наконец, будут приняты кон

о бы ввести телесные наказания.»

взя все валить на молодежь, виноват
и!»

ставьте, что Вам предстоит заново ро
ным. Какое животное Вы предпочте
а или леопарда.

шнюю кошку.

едя.

мательно просмотрите подчеркнутые
номера ответов.

ы:

етесь под любым ветерком... И все
ности Вам не мешает!

по семи и более вопросам вы набрали
чем по семи вопросам - по одному очку
агрессивности носят скорее разрушитель
тивный характер. Вы склонны к не
м и ожесточенным дискуссиям. Вы
брежительно и своим поведением
ликтные ситуации, которых вполне

ке по семи и более вопросам вы полу
и менее, чем по семи вопросам - по
ерно замкнуты. Это не значит, что Б
шки агрессивности, но вы подавляете
ельно.

МЕТОДИКА НОСТИКИ ТИПА ЭМОЦИОН ЦИИ НА ВОЗДЕЙСТВИЕ СТ РУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ В. В. В

ите подходящий вариант ответа -

на улице хорошая погода, то чаще
меня улучшается настроение или по
ность;

е хочется расслабиться, отложить дел
ь;

на это никак не реагирую или чувс
ственным, подавленным.

бы мне предложили пройти тест на
интеллекта, то я:

тно согласился бы;

старался бы не проходить;

егорически отказался бы.

дении с новым деловым партнером

ко и быстро вступаю в контакт;

чала некоторое время присматриваю

о осторожность;

раюсь вообще особенно не сближаться

бывает радостно на душе, то обычн

бы это увидели, почувствовали все:

передача, которая вызвала протест,
ие.

да возникают нежные чувства к близким
роявляю их открыто;
тесняюсь своей сентиментальности;
тараюсь не показывать.

обходимость принимать ответственность
жизни обычно:
мобилизует меня;
вызывает растерянность, ставит в тупик
горчает или расстраивает.

мнительные, но интересные идеи, знания
;

ключаю в багаж своих знаний;
щательно обдумываю, взвешиваю;
решительно отторгаю или опровергаю

огда представители противоположной
комплименты, я обычно:

не скрываю своего удовольствия;
емущаюсь, чувствую неловкость;
сомневаюсь в их искренности

крыто смеюсь, радуюсь;
спринимаю сдержанно;
ношусь критично или реагирую ред
и кто-либо из членов семьи опять д
к, я чаще всего:

рпеливо и спокойно объясняю, как н
чинаю ворчать, брюзжать;
умлю, ругаюсь, устраиваю разгон.

знь чаще:

дует;

е вызывает определенных эмоций;
орчает или разочаровывает.

екдоты я:

божаю;

спринимаю без особого восторга;
е люблю.

приятные обязанности на работе я бо
няю:

оль же терпеливо, как и остальные;
хотя;

неудовольствием или с досадой, разд

принимаю с благодарностью, признан
ижаюсь, но не показываю это;
щищаюсь или теряю самообладание,
отел бы, чтобы моя профессиональн
ла связана с активным общением с
требовала активного общения;
возможности исключала общение.
жеские подшучивания по моему адр
олне принимаю;
одобряю, но терплю;
выношу, не приемлю.
достатки личности делового парт
принимаю как обстоятельство, которое
евать;
араюсь молча терпеть;
ставляют нервничать, огорчаться.
ь я руководителем, то для завоевани
г предпочел бы такое средство:
азание помощи и поддержки;

кновению:

подаю что-нибудь приятное;
остороживаюсь, но не подаю вида;
но нервничаю, жду что-нибудь неприят-
да в дружеской компании меня прося
о я:

же откликаюсь;
которое время смущаюсь и не решаю
предпочитаю, чтобы меня не просили.
очи жизни я воспринимаю:
к тонизирующий фактор;
к беспокоящее меня обстоятельство;
к досадные неприятности.

жизнь в целом:
полнена яркими событиями, котор
сам себе организую;
вмерена и спокойна;
учна и однообразна.

и бы кто-нибудь из коллег, с котор
кошений, вдруг стал мне оказывать
ние, то:

тут же ответил бы взаимностью;
начала постарался бы понять причин

принимаю в расчет, стараюсь жить так, чтобы
и кто-либо из коллег проявит недовольство
в нашей работе, я скорее всего:
стараясь своим участием уладить конфликт,
буду наблюдать за развитием действия,
приму сторону недовольных или обиженных,
большинство людей в моем окружении
(введении):

вызывает доверие;
ставляет держаться настороженно;
вызывает недоверие.
В последнее время праздники я обычно
подъемом и радостью;
некоторой грустью, тревогой, разочарованием,
различием;
явной досадой, раздражением или
тоской, одиночества.

Анализ данных. Учитывается два параметра: «моральная активность вовне» — а, «моральная активность вовнутрь» — б и «дисморальная активность» — в;
характер стимулов:

итоги позволяет таблица, в которую вы вносите ответы — ставьте единицы. Подсчитайте общее количество ответов по каждой строке таблицы.

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

Интерпретация результатов. Какой тип ответа чаще всего фигурирует «а», это свидетельствует о преобладании эйфорической, когда воздей-

нительно можно отметить, какие негативные, амбивалентные или позитивные конкретный тип преобразования энергии. В этих исследованиях приняло участие 100 человек. Данные показывают, что «чистые» преобразования энергии воздействий встречаются редко, демонстрируют личности с акцентуацией, с признаками невротичности. Чаще всего встречаются «смешанные» типы реагирования на внешние воздействия, что показывает следующие результаты (по опросникам).

Формулы преобразования энергий	
Морфическая Морфически-рефрактерная Рефрактерная Рефрактерно-дисморфическая Морфически-дисморфическая Морфически-рефрактерно-дисморфическая Дисморфическая	

МЕТОДИКА
 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ФАКТОРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
 ЛИЧНОСТИ В. КЕТТЕЛЛА (М)

которых выявить особенности Ваших личностей и интересов. Не существует «правильного» или «неправильного» ответа, так как они отражают лишь особенности различных людей. Если же Вы хотите получить рекомендации, правильно отражающие особенности Вашего характера в различных ситуациях, отвечать как можно более точно и полно на вопрос, Вы можете выбрать один из нескольких вариантов ответов. Номер ответа должен соответствовать номеру вопроса. Вы должны отметить крестиком левый квадратик, соответствующий варианту «а», и правый квадратик, соответствующий варианту «с», и средний квадратик, соответствующий варианту «с» со знаком минус.

Помните:

вопросы слишком короткие, чтобы в них можно было указать необходимые подробности, представляющие интерес для вас; не задумываясь над деталями; не тратя времени на раздумья, давайте ответ, который приходит Вам в голову. Не пытайтесь отвечать на несколько вопросов одновременно. Закончите работу примерно за 35 минут. Постарайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов, кроме тех случаев, когда определе-

е уверен;

ет.

отов отвечать на каждый вопрос та
ко возможно:

а;

е уверен;

ет.

предпочел временами жить в доме, котор
обжитом городе;

ечто среднее;

диноко в глухих лесах.

увствую в себе достаточно сил, чтобы

и трудностями:

ссегда;

бычно;

едко.

увствую некоторое беспокойство при

х, даже если они находятся в прочн

ерно;

е уверен;

еверно.

здерживаюсь от критики людей и их вл

а;

уверен;

судил бы их.

общении с людьми я:

готовностью вступаю в разговор;

то среднее;

предпочитаю спокойно оставаться в сто

моему интереснее быть:

менером-строителем;

уверен;

матургом.

становился бы на улице скорее, чтоб

ту художника, чем слушать, как ссоря

но;

уверен;

ерно.

нно я могу ладить с самодовольными

а то, что они хвастаются или слишком

жают:

то среднее;

лицу человека всегда можно заметит

нет.

Говорю о своих чувствах:

только если это необходимо;

нечто среднее;

охотно, когда представится возможн

ремя от времени у меня возникает ч

й опасности или внезапного страха п

ам:

да;

нечто среднее;

нет.

Когда меня неправильно критикуют з

оват, я:

не испытываю чувства вины;

нечто среднее;

все же чувствую себя немного виной

а деньги можно купить почти все:

да;

не уверен;

нет.

Моим решением руководит больше:

сердце:

в голову;
что среднее;
начала сформулировать получше свои
ле того, как меня что-то сильно ра
ыстро успокаиваюсь:
;
что среднее;
т.
одинаковом рабочем времени и зара
нее работать:
отником или поваром;
уверен;
ициантом в хорошем ресторане.
общественные должности меня выби
ень редко;
огда;
ого раз.
пата» относится к «копать», как «нож» с
трый;
зать;
азывать.
гда я не могу заснуть, потому что ка
выходит из головы:

, результаты которых могут повлиять

ерно;

ничто среднее;

верно.

ольшинство знакомых считают меня

иком:

а;

не уверен;

ет.

огда я вижу неряшливых, неопрятных

принимаю их такими, как они есть;

ничто среднее;

испытываю отвращение и возмущение

чувствую себя немного не по себе, если

ваюсь в центре внимания группы людей

а;

ничто среднее;

ет.

всегда рад оказаться среди людей,

а танцах, на какой-либо коллективной

а;

что среднее;

учали детей сдерживать свои чувства
ствуя в групповой деятельности, я бы
стараться улучшить организацию ра

что среднее;

едить за результатами и соблюдение
мя от времени у меня появляется по
й физической деятельности:

;

что среднее;

г.

едпочел бы скорее общаться с вежливы
грубоватыми и любящими возражать

;

что среднее; ^v

г.

вствую себя очень униженным, когда
присутствии группы людей:

рно;

что среднее;

верно.

и меня вызывает начальство, то я:

льзуюсь случаем, чтобы попросить о ч
мне:

оприятиях:

иногда;

довольно часто;

многократно.

поддерживаю порядок в моей комн

ежат на своих местах:

да;

нечто среднее;

нет.

Иногда у меня возникает чувство н

йства, когда я вспоминаю, что прои

да;

нечто среднее;

нет.

Иногда я сомневаюсь, действительно

и я разговариваю, интересуются тем,

да;

не уверен;

нет.

Если бы пришлось выбирать, то я предп

лесником;

не уверен:

лектрический свет.

узя меня подводили:

чень редко;

ногда;

овольно часто.

меня есть качества, по которым я с

ьшинства людей:

а;

е уверен;

ет.

гда я расстроен, я стараюсь скрыть с

:

ерно;

ечто среднее;

еверно.

клонен посещать зрелищные меропр

ище, чем раз в неделю (т. е. чаще, чем б

примерно раз в неделю (т. е. как боль

еже, чем раз в неделю (т. е. реже, чем б

считаю, что возможность вести себя

кнее, чем хорошие манеры и уважен

и правилам поведения:

е (мне легко сказать, где север-вост
да;
нечто среднее;
нет.

ли кто-нибудь рассердится на меня,
постараюсь его успокоить;
нечто среднее;
раздражаюсь.

стречаясь с несправедливостью, я ск
б этом, чем реагировать:

верно;
не уверен;
неверно.

з моей памяти часто выпадают нес
ные вещи, например, названия ули
да;

нечто среднее;
нет.

не бы понравилось жизнь ветерина
и на животных:

да;
не уверен;

что среднее;

ет.

ности, если я расходился во мнении

ставался при своем мнении;

что среднее;

глашался с их авторитетом.

предпочел бы заниматься самостояте

совместной с другими:

и;

е уверен;

ет.

е бы больше понравилась спокойная ж

слава и шумный успех:

рно;

е уверен;

верно.

ольшинстве случаев я чувствую себя

рно;

е уверен;

верно.

ечения в мой адрес, которые позволяю

«дивление» относится к «странный».

я к:

«смелый»;

«тревожный»;

«ужасный».

которая из последующих дробей отлич

3/7;

3/9;

3/11.

ажется, некоторые люди игнорирую

отя я не знаю почему:

верно;

не уверен;

неверно.

отношения ко мне людей не соответ

намерениям:

асто;

иногда,⁴

никогда.

потребление нецензурных выражени

мущение, даже если не присутствую

о я приятный человек:

а;

е уверен;

ет.

лнение перед выступлением в прису

й я испытывал:

довольно часто;

иногда;

почти никогда.

огда я нахожусь в большой группе

таю молчать, и предоставляю слово

а;

нечто среднее;

ет.

предпочитаю читать:

реалистические описания военных и

сражений;

нечто среднее;

роман, где много чувств и воображен

огда люди пытаются мною командов

ак раз наоборот:

а;

нечто среднее;

провести время беседуя с кем-нибудь

итуациях, которые могут стать опасн
ариваю, хотя это выглядит невежли
ствие:

а;
е уверен;
ет.

ли знакомые плохо обращаются со м
вою неприязнь, то:

меня это совершенно не трогает;
ничто среднее;
расстраиваюсь.

смущаюсь, когда меня хвалят или
енты:

а;
ничто среднее;
ет.

бы предпочел иметь работу:
постоянным окладом;
ничто среднее;

большим окладом, который бы зави

е уверен;

верно.

е самые незначительные неудачи и
раздражают:

и;
что среднее;

ет.

он у меня всегда крепкий, я никогда
приваю во сне:

и;
е уверен;

ет.

ля меня интереснее работа, при кото
ужно разговаривать с людьми;

что среднее;

ужно заниматься счетами и записям

размер» так относится к «длине», как «н
тюрьма»;

нарушение»;

кража».

АБ» так относится к «ГВ», как «СР»
ПО»;

ОП .

нечто среднее;
энергичного.

В общественных мероприятиях я пр
ко тогда, когда это нужно, а в иных

да;
не уверен;
нет.

Быть осторожным и не ждать хоро
ь оптимистом и всегда ждать успеха
верно;
не уверен;
неверно.

Думая о трудностях в своей работе,
стараюсь планировать заранее, преж
ть трудность;
нечто среднее;
считаю, что справлюсь с трудностями
к они возникнут.

Мне легко вступить в контакт с люд
ых общественных мероприятий:
верно;
не уверен;

неприятностями:

и;

что среднее;

ет.

ногда я говорю глупости ради шутки,

й и посмотреть, что они на это скаж

и;

е уверен;

ет.

не бы понравилось быть газетным

амы, театра, концертов:

и;

е уверен;

ет.

меня никогда не бывает потребности

или вертеть в руках, ерзать на месте, к

го сидеть на собрании:

рно;

е уверен;

верно.

ли кто-нибудь говорит мне что-то не

е подумаю:

он - лжец»;

педует сохранить:

да;

не уверен;

нет.

Мысль о том, что люди подумают,
обычно или странно, меня беспокоит
очень;

немного;

совсем не беспокоит.

Выполняя какое-либо дело, я бы пр

в составе коллектива;

не уверен;

самостоятельно.

У меня бывают периоды, когда мне
г чувства жалости к себе:

насто;

иногда;

никогда.

Насто я слишком быстро начинаю

да;

нечто среднее;

ншее»;

стрейшее».

им из приведенных ниже сочетаний

буквенный ряд: ROOOORROOOORRR.

RR;

RR;

OO.

да приходит время осуществить то, ч

а что надеялся, я обнаруживаю, что

не делать это:

но;

то среднее;

ерно.

ьшей частью я могу продолжать рабо

бращая внимания на шум, создаваемы

то среднее;

гда я говорю посторонним вещи, кажу

езависимо от того, спрашивают ли он

то среднее;

нет.

Я считаю себя общительным открытым
да;

нечто среднее;

нет.

В общении я:

свободно проявляю свои чувства;

нечто среднее;

держу свои переживания «про себя»

Я люблю музыку:

легкую, живую;

нечто среднее;

чувствительную.

Красота поэмы восхищает меня больше
ошоловленного оружия:

да;

не уверен;

нет.

Если мое удачное замечание остается
пропускающими, то я:

смирюсь с этим;

нечто среднее;

даю людям возможность услышать

я справедливо считают упорным и тр
слишком преуспевающим человеком

верен;

и люди пользуются моим хорошим о
интересах, то я не возмущаюсь этим
иваю:

ю;

то среднее;

рно.

при обсуждении какого-либо вопроса ср
кает ожесточенный спор, то я предпочита
деть, кто же «победил»;

то среднее;

бы спор разрешился мирно.

предпочитаю планировать что-либо само
шательства и предложений со сторон

то среднее;

гда чувство зависти влияет на мои д

не трогает:

верно;

ничто среднее;

неверно.

Интереснее быть:

художником;

не уверен;

организатором культурных развлече

Которое из следующих слов не отно

любые;

некоторые;

большинство.

«Пламя» так относится к «жар», как

«шип»;

«красивые лепестки»;

«аромат».

У меня бывают яркие сновидения, м

часто;

больше нравится в одежде спокойной,
не бросающаяся в глаза индивидуальностью;
уверен;
уверенно.

больше нравится провести вечер за
тихим занятием, чем в оживленной компании;
уверен;
уверенно.

не обращаю внимания на доброжелательные
советы, даже когда эти советы могли бы быть
полезны;
никогда;
никогда.

в своих поступках я всегда стараюсь придерживаться
принятых правил поведения:

никогда;

не уверен;
математику или арифметику.
Меня иногда огорчало, что обо мне
неодобрительно без всяких к этому
да;
не уверен;
нет.

Разговор с простыми людьми, которые
ются общепринятых правил и тради
часто вполне интересен и содержате
нечто среднее;
раздражает меня, потому что ограни
чами.

Некоторые вещи настолько раздража
итаю вообще не говорить на эти тем
да;
нечто среднее;
нет.

В воспитании важнее:
относиться к ребенку с достаточной
нечто среднее;

огласия между странами мира.

Чще усваиваю материал:

я хорошо написанную книгу;

о среднее;

твух в обсуждении вопроса.

едпочитаю идти своим путем вместо

ать в соответствии с принятыми пра

о;

верен;

рно.

жде чем выдвигать какой-либо арг

о подождать, пока не буду убежден, чт

да;

ино;

ко если это целесообразно.

очи иногда невыносимо «действую

и я и понимаю, что они не существу

о среднее;

влиянием момента я редко говорю

нигде;
далеко;
где-то.

Если я невольно нарушил правила п
обществе, то я вскоре забываю об э
да;
нечто среднее;
нет.

Меня считают человеком, которому с
одят хорошие идеи, когда нужно р
о проблему:
да;
не уверен;
нет.

Я способен лучше проявить себя:
в трудных ситуациях, когда нужно
обладание;
не уверен;
когда требуется умение ладить с лю

Меня считают человеком, полным э
да;

нравится работа, требующая доброс
точных навыков и умений:

го среднее;

отношусь к типу энергичных людей,
ы:

верен;

верен в том, что не пропустил ни одно
ответил как следует:

верен;

ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

а полученных данных производится
» (Рис. 1). Совпадение ответов обсле
ценивается в два балла для ответов «
ответа «Р» — в один балл. Сумма б

30

55

31

56

32

57

33

58

34

59

35

60

36

61

37

62

38

63

39

64

40

65

41

66

42

67

43

68

44

69

45

70

131

132

156

181

133

157

182

134

158

183

135

159

184

160

185

136

137

161

186

138

162

187

139

163

140

164

165

141

166

142

167

143

168

144

169

145

170

146

171

147

172

X	X	30	X	X	55	X	X
---	---	----	---	---	----	---	---

X	X	31	X	X	56	X	X
X	X	32	X	X	57	X	X

X	X	33	X	X	58	X	X
X	X	34	X	X	59	X	X
X	X	35	X	X	60	X	X

X	X	36	X	X	61	X	X
X	X	37	X	X	62	X	X
X	X	38	X	X	63	X	X
X	X	39	X	X	64	X	X
X	X	40	X	X	65	X	X

X	X	41	X	X	66	X	X
X	X	42	X	X	67	X	X
X	X	43	X	X	68	X	X
X	X	44	X	X	69	X	X
X	X	45	X	X	70	X	X

131	X	X		156	X	X		181
132	X	X		157		X	X	182
133	X	X		158		X	X	183
134	X	X		159		X	X	184
135	X	X		160	X	X		185

136	X	X		161		X	X	186
137		X	X	162		X	X	187
138	X	X		163	X	X		
139		X	X	164	X	X		
140	X	X		165		X	X	

141		X	X	166		X	X	
142	X	X		167	X	X		
143	X	X		168		X	X	
144		X	X	169	X	X		
145	X	X		170		X	X	

146	X	X		171	X	X		
147		X	X	172		X	X	

ЖЕНЩИНЫ 16-18 ЛЕТ

	3	4	5	В	
	7-8	9-10	11	12-13	
	3	4	5	В	
	9-10	И-12	13-14	15-16	
	5-В	7-8	9-10	11-12	
	9-11	12-14	15-16	17-18	
	8-9	10-11	12-13	14	
	5-7	8-9	10-12	13-14	
	8	9-10	11	12-13	
	4-5	В	7-8	9	
	8-9	10	11-12	13-14	
	7	8	9-10	И	
	В-7	8-9	10-11	12-13	
	5	В	7-8	9	
	5-В	7	8-9	10-11	
	5	8-9	10	11-12	

	3	4	5	6	
	5-6	7	8-9	10-11	
	3	4	5	B	
	10-11	12-13	14-15	16-17	
	9	10-11	12-13	14-15	
	9-11	12-14	15-16	17-18	
	7-8	9-10	11-12	13-14	
	5-7	8-10	11-13	14-16	
	4	5-6	7-8	9	
	5-e	7-8	9	10-11	
	7	8-9	10-11	12-13	
	8	9	10	11-12	
	5-B	7-8	9-10	11	
	e	7-8	9	10-11	
	5-e	7-8	9	10-11	
	B	7-8	9-10	11	
	5-e	7-8	10-12	13-15	

ЖЕНЩИНЫ 19-28 ЛЕТ

	3	4	5	В	
	7	8-9	10-12	13	
	-	В	7	8	
	9-10	11-12	13-14	15-16	
	5-В	7-8	9-10	П-12	
	8-10	11-12	13-15	16-17	
	7-8	9-10	11-12	13	
	5-7	8-9	10-12	13-15	
	7-8	9-10	11-12	13	
	4	5	6-7	8-9	
	8	9-10	11-12	13-14	
	7	8	9-10	11	
	5-В	7	8-9	10-12	
	5	6-7	8	9	
	5-В	7	8-9	10-11	
	5-7	8-9	10	11-12	

	3	4	5	B	
	5 B	7	8-9	10-11	
	–	B	7	8	
	10-11	12-13	14-15	16-17	
	9	10-11	12-13	14-16	
	9-10	11-13	14-15	16-17	
	7-9	10-11	12	13-14	
	5-7	8-10	11-18	14-16	
	4-5	B	7-8	9-10	
	5-B	7	8-9	10-11	
	7-8	9	10-11	12-13	
	8	9	10	11-12	
	5-6	7-8	9	10-11	
	B	7-8	9	10	
	5-B	7	8-9	10-11	
	B	7-8	9-10	11	
	5-7	8-9	10-12	13-14	

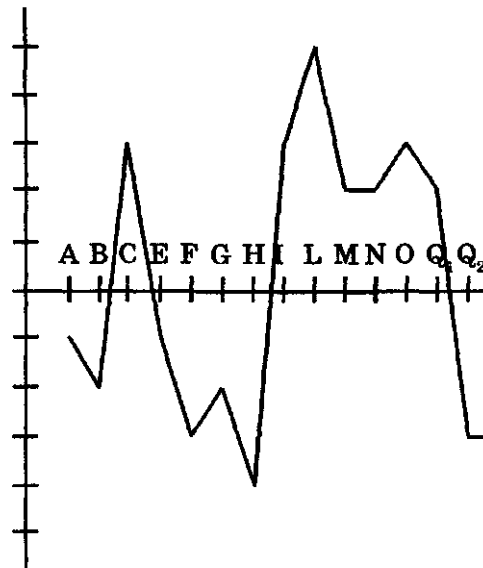
ЖЕНЩИНЫ 29-70 ЛЕТ

	3	4	5	В	
	7-8	9-10	11	12-13	
	3	4	5	В	
	10-11	12-13	14-15	18-17	
	4-5	В-7	8-9	10-11	
	7-8	9-10	11-13	14-15	
	8-9	10 И	12-13	14-15	
	5-7	8-9	10-12	13-14	
	8	9-10	11	12-13	
	3-4	5	В-7	8	
	8-9	10-11	12	13 14	
	7	8-9	10	11	
	5-6	7-8	9-10	11-12	
	5	В-7	8	9	
	5-В	7-8	9	10-11	
				12-13	

	3	4	5	6	
	5-6	7	8-9	10-11	
	3	4	5	6	
	11-12	13-14	15-16	17	
	8-9	10-11	12-13	14-15	
	6-8	9-10	11-13	14-15	
	8-10	11-12	13	14-15	
	6-8	9-11	12-14	15-16	
	4	5-6	7-8	9-10	
	4-5	6-7	8	9-10	
	8	9-10	11	12-13	
	8-9	10	11	12-13	
	4-5	6-7	8-9	10-11	
	7	8	9-10	11	
	5-6	7-8	9-10	11	
	7-8	9	10-11	12	
	3-5	6-7	8-10	11-12	

профиле, в особенности тем показате-
 лительном» полюсе находятся в гран-
 а в «положительном» — от 8 до 10

пример построения «ПРОФИЛЯ ЛИЧ



ерсия — экстраверсия (F_2).

$3\langle E \rangle + 4\langle F \rangle + 5\langle H \rangle) - (2\langle Q_2 \rangle + 11$

ительность (F_3).

$\rangle + 2\langle E \rangle + 2\langle F \rangle + 2\langle N \rangle) - (4\langle A \rangle + 6\langle I \rangle + 2$

мность (F_4).

$3\langle M \rangle + 4\langle Q_1 \rangle + 4\langle Q_2 \rangle) - (3\langle A \rangle + 2\langle$

Интерпретация факторов

I. ФАКТОР «А» Первичные

ИЗОТИМИЯ»

, обособленный,
непреклонный,
й, необщитель-
тый, безучаст-

ый; отстаивает
холодный, от-
точный, объек-
е доверчивый,

*+» «Аффекто

Сердечный, доб
печный, общител
крытый, естествен
принужденный.

Добродушный,
ный; готов к содр
предпочитает прис
ся; внимательный
мягкосердечный,

КТНЫХ задач.

теллектуальн
вается; суще
рая связь с ур
ной культур

Ш. ФАКТОР «С»

% «Слабость Я»

бость, эмоциональная
йчивость; находится
иянием чувств; легко
ивается, переменчив.
расстройствах теря-
овесие духа; перемен-
отношениях и неус-
в интересах; легко
ивается, беспокой-
клоняется от ответ-
ости, имеет тенден-
тупать, отказывается
ты; не вступает в спо-
роблематичных ситу-
невротические сим-
ипохондрия, утом-

«+» «

Сила, эмо
тойчивость; н
спокойный, с
резво смотр
ботоспособн
чески настро

Эмоциона
имеет постоя
спокойный;
вает обстано
ситуацией, и
стей. Може
эмоциональн
нечувствител

властями; скром-

требует восхище

V. ФАКТОР «F»

енсия, сдержанность»

енный, спокой-
чаливый, серьез-
зговорчивый, бла-
ый, рассудитель-

ивый, с самоана-
ботливый, задум-
необщительный;
ьный, осторож-
онен усложнять,
ичен в восприя-
тельности. Бес-
о будущем, ожи-
ач, окружающим
кучным, вялым,

«†» «Сургенсия. ЭК»

Беззаботный,
ный, невнимате
брежный, беспеп

Жизнерадост
лый, импульси
вижный, энерги
говорчивый, от
экспрессивный,
ворный. Отмеча
мость социальн
тов. Искренен в
ях; эмоционале
чен в общении.
новится лидером
том; верит в уда

VI. ФАКТОР «G»

организованность,
твенность. Возмож-
диальное поведение.

цели, точность,
правленность.

VII. ФАКТОР «Н»

«Трекция»

ть, нерешитель-
стенчивость, сдер-
б, боязливость.

ется в присутствии
эмоциональный;
ый; озлобленный,
нный; ограничен-
ого придерживает-
и, быстро реагиру-
нность, отличается
ной чувствительно-
розе; деликатный,
ый к другим. Не
своих силах; пред-
находиться в тени;
обществу предпо-
ного-двух друзей.

«+» «Па

Смелость, пр
вость, социальн
толстокожесть.

Авантюристи
ный к риску, об
активный, явн
другому полу;
ный, отзывчи
душный; имп
расторможеннь
свободно; эмот
артистические
беззаботный, н
опасности.

рствый в отноше-
ачительные арти-
наклонности, без
вства вкуса; не
действует прак-
огично; постоян-
ращает внимания
кие недомогания.

тии, сочувствию,
ванию, понима
рый, мягкий, т
себе и окружаю
ченный, жеман
щенный, притвор
стичный, жен
фантазирует в б
едине с собой, с
романтизму, ху
ность восприятия
ствует по интуи
чивый, ветренн
дрик, беспокоит
нии своего здоро

IX. ФАКТОР «L»

«Алексия»

ивость, внутрен-
бленность; согла-
словиями, откоро-

собственной не-

«+» «Проте

Подозрительн
нивость, «защит
реннее напряжен

Ревнивый, за
большое самомне

ичность, земные
ы, приземленность
ий, мало воображе-

о решает практи-
просы; занят сво-
есами; прозаичен,
всего необычного;
общепринятым нор-
водствуется объек-
еальностью, наде-
актическом сужде-
ный, добросовест-
окойный, но твер-
свойственна неко-
раниченность, из-
внимательность к

Мечтательно
стичность, бог
жение, богемно
ность.

Поглощен с
ми; интересуе
вом, теорией,
верованиями; у
ренными иллюз
кий творческий
Капризный, ле
ет от здравого с
ко приводится
неуравновешен

XI. ФАКТОР «N»

«Прямолнейность»

ость, простова-
рямой, откровен-

«+» * Диплом

Проницател
рость. Опытны

инертность»

ость, самоуверен-
монадеянность,
вие, безмятеж-
одушие, хладнок-

й, жизнерадост-
аскаивающийся,
ый, спокойный.
телен к одобре-
порицанию окру-
еспечен. Энерги-
изливый. Бездум-

Чувство вины;
ха, тревоги, пре
самобичевание,
ность в себе, обесп

Депрессивный
легко плачет. Ле
находится во вла
ений, впечатл
Сильное чувство
ствителен к реак
жающих. Скрупу
етливый. Ипохон
птомы страха. Од
гружен в мрачны
ранимый.

ХІІІ. ФАКТОР «Q»

Консерватизм»

ый, имеет устано-
згляды, идеи; тер-
диционным труд-
ринимает только

«+» «Радик

Экспериментат
свободомыслящий
хорошая информ
терпимость к н

за общественным
, ориентируется на
кое одобрение, без-
ивен.

поддержке др
независим.

XV. ФАКТОР «Q₃»

Низкое самомнение,
контролируем, не-
й, неточный, следу-
м побуждениям,
ется с общественны-
илами, не внимате-
деликатен, недис-
ирован; внутренняя
тность представле-
бе.

«+». Высокое
самолюбие, са-
точный, воле
подчинить себ
по осознанном
фективный лид
ет социальные
тролирует свои
ведение, дово
конца, целена

XVI. ФАКТОР «Q₄»

Низкая эго-напря-
ь, расслабленный,

« + ». Высока
женность; собр

Очень высокая тр
но нарушает деяте

II. ФАКТОР «F₂»

интраверт. Робость,
сть, «достаточно
вляем в межлич-
нфликтах. Не обя-
стенчивость, мо-
ржанность, скрыт-

«+». Экстраверт
устанавливает и
вает социальные

III. ФАКТОР «F₃»

инициативность, хруп-
ональность, чув-
сть к тонкостям,
художественная
покойствие, веж-
удности в приня-
ий из-за избытка

«+». Реактивная
шенность, стаб
жизнерадостность
ность, предпри
склонность не зам
костей жизни. Ор
на очевидное, явн
сти из-за слишком
ных действий, бе
ного взвешивани

IV. ФАКТОР «F₄»

необходимо знание индивидуально-психических особенностей человека. Опросник диагностики, которые Р. Б. Кеттелл называет факторами. Изучение динамических потребностей, интересов, ценностей и других методов. Это необходимо для интерпретации, так как реализация в поведении черт и установок зависит от потребностей и ситуации.

В настоящем пособии предлагается вариант упрощенный вариант, который следует использовать в условиях дефицита времени. Он содержит 10 вопросов обследования колеблется от 20 до 30 секунд работы с вопросником излагается в виде анкеты испытуемого. Ответы заносятся на специальный лист, а затем подсчитываются с помощью «ключа». Совпадение ответов «а» и «б» оценивается в 1 балл, совпадение ответа «в» и «г» — в 2 балла. Сумма баллов по каждой выделенной области дает значение фактора. Исключением является фактор B — здесь любое совпадение оценивается в 1 балл. Таким образом, максимальная сумма баллов по фактору - 12 баллов, по фактору - 6 баллов.

забавляет, что то, что люди делают, с
, что они потом рассказывают об это
в) иногда с) нет

о каком-либо происшествии, я инт
бностями.

егда в) иногда с) редко
друзья подшучивают надо мной, я
е со всеми и вовсе не обижаюсь.

рно в) не знаю с) неве
мне кто-нибудь нагрубит, я могу бы
.

рно в) не знаю с) неве
ольше нравится придумывать новые
и какой-либо работы, чем придержи
приемов.

рно в) не знаю с) неве
я планирую что-нибудь, я предпоч
остоятельно, без чьей-либо помощи.

рно в) иногда с) нет
аю, что я менее чувствительный и л
чем большинство людей.

рно в) затрудняюсь ответить
еверно

- а) небрежный
- в) тщательный
- с) приблизительный

У меня всегда хватает энергии, когда

р.

- а) да
- в) трудно сказать

Меня больше раздражают люди, когда

- а) своими грубыми шутками вгоняют в краску

- в) затрудняюсь ответить

- с) создают неудобства для меня, отменяя запланированную встречу

Мне очень нравится приглашать гостей

- а) верно
- в) не знаю

Я думаю, что:

- а) не все надо делать одинаково тщательно

- в) затрудняюсь ответить

- с) любую работу следует выполнять качественно, если Вы за нее взялись

Мне всегда приходится преодолевать

- а) да
- в) возможно

Мои друзья чаще:

- а) советуются со мной

рно в) затрудняюсь ответить
верно

волнуют мои прошлые поступки и о

в) не знаю с) нет

ы я одинаково хорошо умел и то и д
ел:

рать в шахматы

удно сказать

рать в городки

равятся общительные, компанейские

в) не знаю с) нет

олько осторожен и практичен, что

ыше неприятных неожиданностей, ч

1.

в) трудно сказать с) нет

забыть о своих заботах и обязаннос

обходимо.

в) иногда с) нет

РОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ О

ывает трудно признать, что я неправ

в) иногда с) нет

зависти

в) не знаю

с) жил бы, не стесняя себя ни в чем

Худшее наказание для меня:

а) тяжелая работа в) не знаю

с) быть запертым в одиночестве

Люди должны больше, чем они делают, соблюдать законы морали.

а) да

в) иногда

Мне говорили, что ребенком я был:

а) спокойным и любил оставаться

в) не знаю

с) живым и подвижным

Мне нравилась бы практическая работа с различными установками и машина

а) да

в) не знаю

Я думаю, что большинство свидетелей не знает, что это нелегко для них.

а) да

в) трудно сказать

Иногда я не решаюсь проводить в жизнь то, что они кажутся мне неосуществимым

а) верно

в) затрудняюсь ответить

с) неверно

я, затраченные на составление планов
никогда не лишние
удно сказать
е стоят этого
уманные поступки и высказывания м
адрес не обижают и не огорчают ме
рно в) не знаю с) неве

ТЬЕГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТ

мне все удастся, я нахожу эти дела л
егда в) иногда с) редк
почел бы скорее работать:

учреждении, где мне пришлось бы
людьми и все время быть среди них
трудняюсь ответить

хитектором, который в тихой комна
вает свой проект

к относится к комнате, как дерево:
лесу в) к растению с) к ли

о я делаю, у меня не получается:

дко в) иногда с) част

ьшинстве дел я:

с) медленнее, чем большинство лю

На меня большее впечатление произ

а) мастерство и изящество

в) трудно сказать

с) сила и мощь

Я считаю, что я человек, склонный к

а) да в) нечто среднее с)

Мне больше нравится разговаривать с

ми, утонченными, чем с откровенными

ММ.

а) да в) не знаю с

Я предпочитаю:

а) решать вопросы, касающиеся ли

в) затрудняюсь ответить

с) советоваться с моими друзьями

Если человек не отвечает сразу же, и

ИБУЛЬ СКАЗАЛ ЕМУ. ТО Я ЧУВСТВУЮ, ЧТО

какую-нибудь глупость,

а) верно в) не знаю

В школьные годы я больше всего по

а) на уроках в) трудно сказать с

а) на уроках б) трудно сказать в) избегаю общественной работы и спорта

1. ИЗОСТАЮ ВЕННОСТИ

ерно в) не знаю с) не ве
приятно сделать человеку одолжени
значить встречу с ним на время, удо
если это немного неудобно для меня.
а в) иногда с) нет
маю, что правильное число, которо
ряд 1, 2, 3, 6, 5 — будет:
0 в) 5 с) 7
да у меня бывают непродолжительны
и головокружения без определенной
а в) не знаю с) нет
едпочитаю скорее отказаться от свое
ть официанту или официантке лишн
а в) иногда с) нет
зу сегодняшним днем в большей степ
1.
ерно в) трудно сказать с) не ве
черинке мне нравится:
ринимать участие в интересной бесе
атрудняюсь ответить
мотреть, как люди отдыхают, и про
самому

ым способом.

верно в) иногда с) не
итаю, что нужно избегать излишних
они утомительны.

да в) иногда с) нет
, в свободное время, я:

болтаю и отдыхаю в) затрудняюсь
занимаюсь интересующими меня дел
бко и осторожно отношусь к завязыв
ошений с новыми людьми.

да в) иногда с) нет
итаю, что то, что люди говорят стих
чно выразить прозой.

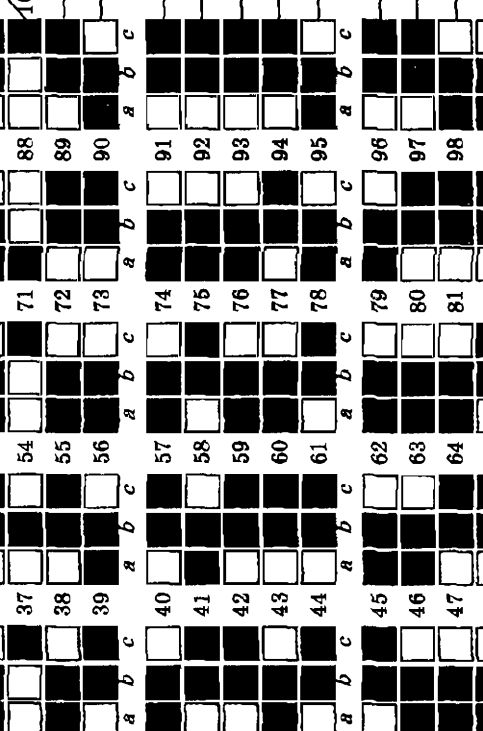
да в) иногда с) нет
дозреваю, что люди, с которыми я н
отношениях, могут оказаться отнюд
спиной.

да, в большинстве случаев в) ин
нет, редко

маю, что даже самые драматически
ке не оставляют в моей душе никак

да в) иногда с) нет
маю, что было бы интереснее быть:

[illegible]



— «ИНТЕЛЛЕКТ»

их оценках человеку свойственны конформность, инертность, инерционная ригидность мышления, может иметь место инертная дезорганизация мышления.

В этих оценках наблюдается абстрактность мышления, инертность и быстрая обучаемость, инертная связь с уровнем вербальной культуры.

— «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ» — «НЕУСТОЙЧИВОСТЬ»

В этих оценках выражены низкая толерантность к фрустрации, подверженность стрессу, низкая потребность в интересах, склонность к лабильности настроения, раздражительность, утомляемость, неустойчивость, ипохондрия.

В этих оценках человек выдержанный, эмоционально зрелый, реалистически настроен, лучше способен следовать требованиям, характеризуется постоянством интересов. Устойчивое утомление. В крайних случаях — эмоциональная ригидность и нечувствительность к некоторым работам, фактор связан с с

нителя для себя авторитарный стиль. Стремится за более высокий статус; конфликтный.

Фактор F — «сдержанность — экспрессивность». В низких оценках человек характеризуется осторожностью, рассудительностью, ему свойственны склонность все усложнять, замкнутость, пессимистичность в волеизъявлении. Беспокоится о будущем, о будущем он кажется скучным, вялым, инертным.

В высоких оценках человек жизнерадостен, беспечен, весел, разговорчив, подвиги. Социальные контакты для него эмоциональны. Он экспансивен, искренен в отношении. Эмоциональность, динамичность общения. Поэтому он часто становится лидером и энтузиастом деятельности, верит в удачу.

В среднем оценка по этому фактору отражает сдержанность и динамичность общения.

Фактор G — «подверженность чувствам —

«робость — смелость»

В этих оценках человек застенчив, не уверен, сдержан, робок, предпочитает находиться в меньшинстве. В большему обществу он предпочитает одиозность. Отличается повышенной чувствительностью.

В этих оценках человеку свойственна социальная активность, готовность иметь дело с незнакомыми людьми. Он склонен к риску, решительно, расторможенно.

Этот фактор определяет реактивность на различных ситуациях и определяет степень активности в контактах.

— «жесткость — чувствительность»

В этих оценках человеку свойственны мужественность, уверенность, рассудочность, реализм, практичность, некоторая жесткость, сдержанность по отношению к окружающим.

В этих оценках наблюдается мягкость, покладистость, стремление к покровительству, инстинктивность, артистичность натуры, женственность восприятия мира. Можно го

М.

тор *М*— «практичность — развитое
в низких оценках человек практичен.
Он ориентируется на внешнюю реальность,
принятым нормам, ему свойственна
тщательность и излишняя внимательность.
В высокой оценке можно говорить о
интересности, ориентировании на свой внутренний
творческом потенциале человека.

тор *Н*— «прямолинейность — дипло
в низких оценках человеку свойственна
наивность, естественность, непосред
ственность.

в высоких оценках человек характерен
открытостью, пронизательностью, разумным и
подходом к событиям и окружающим.

тор *О*— «уверенность в себе — трево
в низких оценках человек безмятежен,
спокоен, уверен в себе.

в высоких оценках человеку свойствен
депрессивность, ранимость, впечатлительность.

принимает новые неустоявшиеся в
е доверяет авторитетам, на веру ничег

2 — «конформизм - нонконформизм»
их оценках человек зависим от груп
ственным мнением, предпочитает и
решения вместе с другими людьми,
циальное одобрение. При этом у него
инициатива принятия решений.

кой оценке человек предпочитает соб
зависим, следует по выбранному и
принимает решения и сам действует, о
минантен, т. е. имея собственное мн
навязать его окружающим.

казать, что он не любит людей, он п
их одобрении и поддержке.

3 — «низкий самоконтроль — высок

их оценках наблюдается недисципли
енная конфликтность представлени
беспокоен выполнением социальных

кая оценка свидетельствует о напряженности, взвинченности, наличии истощения. Состояние фрустрации, в котором человек находится, представляет собой результат поведенческих нарушений. Ему свойственно активное неуверенное поведение.

Фактор MD — «адекватность самооценки». Чем выше оценка по этому фактору, тем больше человек склонен завышать свои возможности и способности.

На основе качественного и количественного анализа личностных факторов и их взаимодействия выделены следующие блоки факторов: интеллектуальные особенности: факторы Q_1, Q_2 ; эмоционально-волевые особенности: факторы Q_3, Q_4 .

Социально-коммуникативные свойства и особенности взаимодействия: факторы A, H, F .

Данная методика может применяться как индивидуально, так и в блоке с другими методами.

Мини-мульт представляет собой сокращенную версию *ММРІ*, содержит 71 вопрос, 11 шкал. Первые 3 оценочные шкалы измеряют надежность испытуемого, степень достоверности его ответов и величину коррекции, вносимую в результаты тестирования с учетом возможности. Остальные 8 шкал являются клиническими и оценивают свойства личности. Первая шкала измеряет свойство личности испытуемого с астенотипическим темпераментом. Вторая шкала говорит о склонности к социопатическим вариантам развития личности. Третья шкала в этом варианте опросника не имеет. Четвертой шкалы следует шестая. Шестая шкала измеряет обидчивость испытуемого, его склонность к негативным реакциям. Седьмая шкала предназначена для выявления тревожно-мнительного типа личности. Восьмая шкала определяет степень эмоциональной отчужденности, сложность установления контактов. Девятая шкала показывает принадлежность к тому типу личности, измеряет активность. Десятая шкала.

Проведения опросника не ограничивает время. Инструкция: «Сейчас вы ознакомитесь с утверждениями, которые относятся к вам. Для каждого утверждения вы будете отвечать «да» или «нет».

Вас очень редко бывает запор.
Иногда Вам очень хотелось навсегда у
временами у Вас бывают приступы
или плача.

временами Вас беспокоит тошнота

У вас такое впечатление, что Вас никто
Иногда Вам хочется выругаться.

Каждую неделю Вам снятся кошмары
Вам труднее сосредоточиться, чем

С Вами происходили (или происхо

Вы достигли бы в жизни гораздо бол
е были настроены против Вас.

В детстве Вы одно время совершали
Бывало, что по несколько дней, нед
в Вы ничем не могли заняться, пот
оставить себя включиться в работу.

У Вас прерывистый и беспокойный с
Когда Вы находитесь среди людей,
ые вещи.

Большинство знающих Вас людей н
тным человеком

естным путем.

асто беспокоит желудок.

о вы не можете понять, почему на ком настроении и раздражены.

енами Ваши мысли текли так быстро их высказывать.

читаете, что Ваша семейная жизнь инства Ваших знакомых.

енами Вы уверены в собственной

оследние годы Ваше самочувствие было м.

бывали периоды, во время которых том не могли вспомнить, что именно читаете, что Вас часто незаслужен

никогда не чувствовали себя лучше, что безразлично, что думают о Вас другие мятью у Вас все благополучно.

трудно поддерживать разговор с человеком только что познакомились.

ую часть времени Вы чувствуете общу с редко болит голова.

гда Вам бывало трудно сохранить р

Вы вспыльчивы, но отходчивы.

У Вас бывают периоды такого беспорядка, что Вы не можете сидеть на месте.

Ваши родители и другие члены семьи не могут справиться с Вами.

Ваша судьба никого особенно не интересует.

Вы не осуждаете человека, который совершает ошибки в своих интересах.

Иногда Вы полны энергии.

В последнее время у Вас ухудшилось здоровье.

Часто у Вас звенит или шумит в ушах.

В Вашей жизни были случаи (возможно, несколько), когда Вы чувствовали, что на Вас давит какое-то бремя.

У Вас бывают периоды, когда Вы не можете найти причину.

Даже находясь в обществе, Вы обычно чувствуете себя одиноко.

Вы считаете, что почти каждый может испытать неприятностей.

Вы чувствуете острее, чем большинство людей.

Временами Ваша голова работает как обычно.

Вы часто разочаровываетесь в людях.

ию шкалы № 1, исходя из таблицы д
значению шкалы № 4 - 4 балла, к
и № 8 по 9, к значению шкалы № 9

я И.О. _____

БЛАНК ТЕСТА

И.О. _____ Возраст _____ По
ИЕ _____ Дата _____

МЕРОМ ПРИ ОТВЕТЕ «ВЕРНО» ЗАЧЕРКНИТЕ КВАД
«НЕВЕРНО» — КВАДРАТИК «Н»)

В	Н	В	Н	В	Н
☐ 2 1 ☐		☐ 4 1 ☐		☐ 6 1 ☐	
☐ 2 2 ☐		☐ 4 2 ☐		☐ 6 2 ☐	
☐ 2 3 ☐		☐ 4 3 ☐		☐ 6 3 ☐	
☐ 2 4 ☐		☐ 4 4 ☐		☐ 6 4 ☐	
☐ 2 5 ☐		☐ 4 5 ☐		☐ 6 5 ☐	
В	Н	В	Н	В	Н
☐ 2 6 ☐		☐ 4 6 ☐		☐ 6 6 ☐	
☐ 2 7 ☐		☐ 4 7 ☐		☐ 6 7 ☐	
☐ 2 8 ☐		☐ 4 8 ☐		☐ 6 8 ☐	
☐ 2 9 ☐		☐ 4 9 ☐		☐ 6 9 ☐	
☐ 3 0 ☐		☐ 5 0 ☐		☐ 7 0 ☐	
В	Н	В	Н	В	Н
☐ 3 1 ☐		☐ 5 1 ☐		☐ 7 1 ☐	
☐ 3 2 ☐		☐ 5 2 ☐			
☐ 3 3 ☐		☐ 5 3 ☐			

		15-	18-	17-	10-	21-	22-	10-
		-	-	-	-	-	-	-
-		15-	16-	15-	8-	19-	20-	11-
15-		-	-	-	-	-	-	-
-		12-	14-	-	-	18-	-	-
-		12-	-	13-	17-	-	9-	-
12-		-	-	-	6-	16-	-	-
-		-	12-	-	-	-	-	-
-	9-	9-	8-	11-	15-	-	-	-
-	-	-	10-	-	-	14-	7-	-
-	-	-	-	-	4-	-	-	-
-	6-	6-	-	-	13-	12-	-	-
-	-	-	8-	9-	-	-	-	5-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	3-	-	4-	-	2-	11-	10-	-
-	3-	3-	6-	7-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	9-	8-	-
0-	-	-	4-	-	-	-	-	3-
-	0-	0-	-	-	0-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	7-	6-	-
-	-	-	2-	-	-	-	-	-

F	K	1	2	3	4	6	7	8	9	T
		Q,5K			Q,4K		1K	1K	Q,2K	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

100

ческому типу. Испытуемые с высокими оценками по шкалам *Si* и *So* активны, инициативны, агрессивны, принимают все решения, стремятся к власти, медленно приспосабливаются к смене обстановки, легко теряют равновесие в конфликтах.

Депрессивный тип (D). Высокие оценки имеют чувствительные, пассивные, склонные к тревогам, ранимые лица. В делах они старательны, добросовестны и обязательны, но не способны постоять за себя, нет уверенности в себе, в трудных ситуациях они впадают в отчаяние.

Незрелый тип (Nu). Выявляет лиц, склонных к инфантильным реакциям конверсионного характера. Основные симптомы соматического заболевания — страх ответственности. Все проблемы воспринимаются как болезнь. Главной особенностью является стремление казаться больше, значить больше, чем на самом деле, стремление обратить на себя внимание, что бы то ни стало, жажда восхищения окружающих. Люди поверхностны и интересы неустойчивы.

Патологический тип (Pd). Высокие оценки по шкалам *Si* и *So* говорят о социальной дезадаптации, трудности в общении, конфликтны, пренебрегают социальными нормами.

б, боязливость, нерешительность, по
изоидности (*Se*). Лицам с высокими
шкале свойственен шизоидный тип по
и тонко чувствовать и воспринимать
но повседневные радости и горести н
ционального отклика. Таким образом
идного типа является сочетание пов
ности с эмоциональной холодностью
в межличностных отношениях.

томании (*Ma*). Для лиц с высокими
ле характерно приподнятое настроен
стоятельств. Они активны, деятельн
радостны. Они любят работу с часты
но контактируют с людьми, однако
остны и неустойчивы, им не хватает
ивости.

кими оценками по всем шкалам, п
филя личности, являются оценки, п
кими оценками считаются оценки н
е рекомендуется проводить индивид
при наличии у каждого испытуемо

Н	1,2,6,37,45
В	9,18,26,32,44,46,55,62,63
Н	1,3,6,11,28,37,40,42,60,65,6
В	9,13,11,18,22,25,36,44
Н	1,2,3,11,23,28,29,31,33,35,37,40
В	9,13,18,26,44,46,55,57,62
Н	3,28,34,35,41,43,50,65
В	7,10,13,14,15,16,22,27,52,58
Н	28,29,31,67
В	5,8,10,15,30,39,63,64,66,68
Н	2,3,42
В	5,8,13,17,22,25,27,36,44,51,
Н	3,42
В	5,7,8,10,13,14,15,16,17,26,30,38,3
Н	43
В	4,7,8,21,29,34,38,39,54,57,60

МЕТОДИКА НОСТНОГО ДИФФЕРЕНЦИ

ормирован путем репрезентативной
ного русского языка, описывающих
последующим изучением внутренне
ы своеобразной «модели личности»
культуре и развивающейся у каждо
те усвоения социального и языково
olkового словаря русского языка С
и 120 слов, обозначающих черты личн
го набора отобраны черты, в наибол
изующие полюса 3-х классических
ского дифференциала:

енки

лы

тивности.

йным образом исходный набор чер
сков по 20 черт. Применялось три
классификации черт внутри каждого из
ценка испытуемыми (по 100-бальной
того, что человек, обладающий сво
обладает и свойствами личности В.
тия вероятностей индивидуальных о
щенные показатели представлений о
личности, составляющих так назыв
ю структуру личности, свойствен

БЛАНК ЛД И КЛЮЧ

я И. О. _____ пол _____ возр _____

ятельный	3 2 1 0 1 2 3-	Непривле
бый	3 2 1 0 1 2 3+	Сильный
говорчивый	3 2 1 0 1 2 3-	Молчали
ответственный	3 2 1 0 1 2 3+	Добросов
рямый	3 2 1 0 1 2 3-	Уступчив
икнутый	3 2 1 0 1 2 3+	Открыты
брый	3 2 1 0 1 2 3-	Эгоистич
исимый	3 2 1 0 1 2 3+	Независи
ительный	3 2 1 0 1 2 3-	Пассивны
ерствый	3 2 1 0 1 2 3+	Отзывчи
ешительный	3 2 1 0 1 2 3-	Нерешит
алый	3 2 1 0 1 2 3+	Энергичн
праведливый	3 2 1 0 1 2 3-	Несправе
асслабленный	3 2 1 0 1 2 3+	Напряже
етливый	3 2 1 0 1 2 3-	Спокойн
раждебный	3 2 1 0 1 2 3+	Дружелю

довольствоваться собой.

Низкие значения фактора (О) указывают на отрицательное отношение человека к самому себе, его недовольство собственным поведением, уровнем достижений, возможностями личности, на недостаточный интерес к самому себе. Особо низкие значения этого фактора свидетельствуют о возможных нерешенных проблемах, связанных с ощущением неполноты своей личности.

При использовании ЛД для измерения волевых качеств фактор (О) интерпретируется как свидетельство о наличии симпатии, которым обладает субъект к себе, к другим людям, к будущему, к другим людям, к будущему, к другим людям. При этом положительные значения фактора соответствуют предпочтению субъекта оценки, отрицательные (—) - его неприятию. Фактор *Силы* (С) в самооценках свидетельствует о наличии волевых сторон личности, как они оцениваются субъектом. Его высокие значения говорят о наличии воли, независимости, склонности к самостоятельности в трудных ситуациях. Низкие значения фактора свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, о неспособности держаться принятой линии поведения в трудных ситуациях, о зависимости от внешних обстоятельств и о нежелании принимать самостоятельные решения. Фактор (С) свидетельствует и указывает на

дел, но часто сами по себе имеют пер
е.

Использование метода ЛД

т быть использован во всех тех случ
получить информацию о субъектив
ний испытуемого к себе и к други
ошении ЛД сопоставим с двумя ка
остических методов - с личностными
иометрическими шкалами. От лично
н отличается краткостью и прямото
на данные самосознания. Некоторые
учаемые с помощью опросников хара
и, могут быть получены и с помощью
кажения, доминантности-тревожности
проверсии является достаточно важн
таких клинических задачах, как ди
ограниченных состояний, дифференци
исследование динамики состояния
ии, контроль эффективности психо
ость метода позволяет использовать е
тельно, но и в комплексе с иными д

и (например, ребенка), между собой, ЛД, а также возможность дифференциальной эмоциональной привлекательности, и-подчинения ж уровня активности (например, супругов). Полезным может оказаться перечень предметов оценки (например, «каким образом идеальная жена», «моя жена думающим вычислением расстояния между реальным, ожидаемым и реальным и роль в определении действительной пары супружескими взаимоотношениями эмоциональная привлекательность, избрания и т. д.), уяснить роль ребенка в с

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЙ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА К. ЛЕОНГАРД

Инструкция: «Вам будут предложены 10 признаков Вашего характера. Если Вы согласны с ним, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если не согласны, поставьте знак «-» («нет»). Над вопросами

а до отворачивания к жизни?

тес ли Вы центром внимания в ко
и?

ет ли так, что Вы беспричинно н
очливом настроении, что с Вами луч

ерьезный человек?

способны ли Вы восторгаться, восхища

цприимчивы ли Вы?

ыстро забываете, если Вас кто-то ос

косердечны ли Вы?

ская письмо в почтовый ящик, про
я рукой по щели ящика, что письмо

емитесь ли Вы считаться в числе л

ало ли Вам страшно в детстве во вр
стрече с незнакомой собакой, а мо
зает и теперь?

мнитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать

сит ли Ваше настроение от внешн

Часто ли у Вас беспричинно меняется настроение?
Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно компетентным в своем деле?

Быстро ли Вы начинаете злиться или раздражаться?
Можете ли Вы быть совсем веселым?
Выпадает ли так, что ощущение полного счастья пронизывает Вас?

Как Вы думаете, получился бы из Вас артист в концерте, представлении?
Вы обычно высказываете свое мнение прямо и недвусмысленно?

Вам трудно переносить вид крови? Насильно ли Вы испытываете неприятные ощущения?

Любите ли Вы работу, где необходима ответственность?

Склонны ли Вы защищать тех, по отношению к кому Вы поступили, на Ваш взгляд, несправедливо?
Вам трудно, страшно спускаться в темноту?
Предпочитаете ли Вы работу, где не требуется быстрого темпа, но не требуется высокого интеллекта?
Общительный ли Вы человек?

В школе Вы охотно декламировали стихи?
Убегали ли Вы в детстве из дома?

о ли Вам докладывать, выступать перед а
те ли Вы ударить обидчика, если он Вас
с большая потребность в общении

относитесь к тем, кто при разочарова
е отчаяние?

нравится работа, требующая энерги
й деятельности?

ойчиво ли Вы добиваетесь намечен
ти к ней приходится преодолевать

ет ли трагический фильм взволнова
ах выступают слезы?

ли Вам трудно уснуть из-за того, что проб
будущего дня все время крутятся у Вас в
коле Вы иногда подсказывали свои
авали им списывать?

уется ли Вам большое напряжение,
и через кладбище?

ельно ли Вы следите за тем, чтобы каж
тире была точно на одном и том же м
ает ли так, что перед сном у Вас хо
утром Вы встаете мрачным?

и самостоятельности, а может, и сейчас.
Вы расцениваете жизнь скорее пессимистично или оптимистично?

Насто ли Вас тянет попутешествовать?
Может ли Ваше настроение измениться?
Состояние радости вдруг сменяется угрюмостью?

Легко ли Вам удастся поднять настроение?

Долго ли Вы переживаете обиду?
Переживаете ли Вы долгое время?

Насто ли, будучи школьником, Вы любите писать в Вашей тетради, если в ней допускать ошибки?
Относитесь ли Вы к людям скорее с осторожностью, чем с доверчивостью?

Насто ли Вы видите страшные сны?
Бывает ли, что Вы остерегаетесь толпы, идущей под колеса проходящего поезда?

В веселой компании вы обычно веселитесь?
Способны ли Вы отвлечься от трудной задачи обязательного решения?

Вы становитесь менее сдержанным и

.....

среднее

.....

о
выра

В Г Ди Ал Аэ Т Эм
(типы акцент

КЛЮЧ

йте количество ответов «Да» (+) на
осы и количество ответов «Нет» (-) на
умножьте на соответствующее данн

Педантичные

4, 14, 17, 26, 39, -48, 58, 61, 70, 82
36

Тревожные

16, 27, 38, 49, 60, 71, 82
5

Циклотимные

6, 18, 18, 40, 50, 62, 72, 84
нет

Демонстративные

7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 82
51

Неуравновешенные, возбудимые

8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86
нет

Дистимичные

9, 21, 43, 75, 87
31, 53, 65

ПОСТИЖКИ ДОМИНИРУЮЩЕЙ КАТЕГОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗАЩИТЫ В ОБЩЕНИИ В. В. БОЙКО

тановить ее, важно выбрать ответ,
подходит к вам:

ебя, вы можете сказать:

орее человек миролюбивый, поклад

орее человек гибкий, способный обхо

туации, избегать конфликтов;

орее человек, идущий напрямую, бе

ий, категоричный.

вы мысленно выясняете отношения

то чаще всего:

те способ примирения;

тмываете способ не иметь с ним дел;

мышляете о том, как его наказать и

а место.

ной ситуации, когда партнер явно не

чет вас понять, вы вероятнее всего:

те спокойно добиваться того, чтобы

бым руководителем вы:

можете сотрудничать во имя интересов
стараетесь как можно меньше контак
;

дете сопротивляться его стилю, акти
свои интересы.

решение вопроса зависит только от в
ваше самолюбие, то вы:

йдете ему навстречу;

дете от конкретного решения;

шите вопрос не в пользу партнера.

кто-то из друзей время от времени б
обидные выпады в ваш адрес, вы:

станете придавать этому особого зна

стараетесь ограничить или прекратить

який раз дадите достойный отпор.

у партнера есть претензии к вам и с

, то вам привычнее:

ежде успокоить его, а затем реагирова
и;

збежать выяснения отношений с п
м состоянии;

вы имеете дело с партнером, который по принципу «урвать побольше», вы: терпеливо добиваетесь своих целей; не пытаетесь ограничить взаимодействие; не ставите такого партнера на место; не имеете дело с нагловатой личностью, вы: избегаете к ней подход посредством тактики; ограничиваете общение до минимума; отвечаете теми же методами. Если партнер настроен к вам враждебно, вы стойко и терпеливо преодолеваете его сопротивление; избегаете от общения; не отвечаете ему или отвечаете тем же. Если вам задают неприятные, подковерные вопросы чаще всего: стойко отвечаете на них; избегаете от прямых ответов; не идите на поводу», теряете самообладание. Если возникают острые разногласия между вами, то это чаще всего: заставляет вас искать выход из положения; не делает компромисс, идти на уступки;

да конфликт касается ваших интересов
удается его выигрывать:
нагодаря дипломатии и гибкости ум
счет выдержки и терпения;
счет темперамента и эмоций.
и кто-либо из коллег намеренно з
е, вы:

ярко и корректно сделаете ему замеч
станете обострять ситуацию, сделае
ничего не случилось;
адите достойный отпор.

гда близкие критикуют вас, то вы:
принимаете их замечания с благодар
гараетесь не обращать на критику в
раздражаетесь, сопротивляетесь или з
и кто-либо из родных или близких
вы обычно предпочитаете:

покойно и тактично добиваться исти
сделать вид, что не замечаете ложь, об
ый оборот дела;

ешительно вывести лгуна на «чисту
гда вы раздражены, нервничаете то
щите сочувствия, понимания;

инного типа, тем отчетливее выраже
стратегия; если их количество приме
нит в контакте с партнерами вы акти
ные защиты своей субъективной реа
ация результатов. Каково же сод
ействия каждой из этих стратегий?
е — психологическая стратегия
реальности личности, в которой
интеллект и характер.

погашает или нейтрализует энергию
к, когда возникает угроза для Я л
предполагает партнерство и сотрудни
на компромиссы, делать уступки и
готовность жертвовать некоторыми сво
имя главного — сохранения дост
в миролюбие означает приспособлени
ть напору партнера, не обострять от
ться в- конфликты, чтобы не подвер
ое Я.

теллекта, однако, часто не достаточн
гало доминирующей стратегией защи
подходящий характер — мягкий, у
муникабельный. Интеллект в ансамб

е или слащавое миролюбие — доказательство и безволия, утраты чувства собственного достоинства, которое как раз и призвано оберегать и защита. Победитель не должен становиться лучше всего, когда миролюбие доминирует над прочими стратегиями (мягкими их называют) — психологическая стратегия, основанная на экономии физических и эмоциональных ресурсов. Человек привычно обходит или без боя преодолевает конфликты и напряжения, когда его Я подталкивает к этому он в открытую не растрачивает силы и минимально напрягает интеллект. Почему так происходит?

Причины бывают разные. Избегание носит врожденный характер, если оно обусловлено природными особенностями индивида. У него слабая врожденная агрессивность, нестойкие эмоции, посредственный ум, низкая самооценка.

Существует и другой вариант: человек обладает высоким интеллектом, чтобы уходить от конфликтов, не связываться с теми, кто доставляет ему неприятности. Наблюдения показывают, что одной из самых распространенней стратегий избегания недостатков является уход от конфликтов.

сыма высокие требования к личности
и проще, не требует особых умственных
затрат, но и оно обусловлено повыше-
ни к нервной системе и воле. Иное де-
льзовать ее в качестве стратегии защи-
стого.

— психологическая стратегия
реальности личности, действующая
нкта.

агрессии — один из «большой четве-
войственных всем животным — гол-
ессия. Это сразу объясняет тот неос-
рессия не выходит из репертуара эмо-
ования. Достаточно окинуть мыслен-
ые ситуации общения, чтобы убедиться
тко воспроизводима и привычна она
ких формах. Ее мощная энергетика э-
на улице в городской толпе, в обще-
в очереди, на производстве, дома, в
с посторонними и очень близкими
и любовниками. Агрессивных видно
нением угрозы для субъектной ре-
е агрессия возрастает.

и инстинкт агрессии оказывается

и:

люди различаются между собой по тому, как они организуют контроль над значительными областями своей жизни. Возможны два полярных типа контроля: экстернальный и интернальный. Экстерналы полагают, что происходящие с ними события являются результатом действия внешних сил — родителей, учителей, общества и т. д. Во втором случае человек воспринимает события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального до интернального типа.

Фокус контроля, характерный для человека, не зависит от его отношения к любым типам ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Этот тип контроля характеризует поведение человека в случае неудач и в сфере достижений. Степень, в которой человек контролирует различные области своей жизни, варьируется.

Инструкция: Вам будет предложено 44 утверждения, касающихся различных сторон жизни и отношений. Для каждого утверждения вы должны будете указать степень своего согласия с ним, выбрав один из пяти вариантов ответа.

приспособиться друг к другу.
нь — дело случая; если уж суждено за
оделаешь.

оказываются одинокими из-за того.
от интереса и дружелюбия к окружа
ствление моих желаний часто зависит о
лезно предпринимать усилия для то
импатию других людей.

ние обстоятельства — родители и бл
от на семейное счастье не меньше, че
ОВ.

го чувствую, что мало влияю на то, ч
кой.

равило, руководство оказывается бол
гда полностью контролирует действ
не полагается на их самостоятельнос
отметки в школе часто зависели от с
ств (например, от настроения учител
венных усилий.

а я строю планы, то я, в общем, верю
ить их.

то многим людям кажется удачей ил
ом деле является результатом долги

и отметки в школе больше всего зависят от степени подготовленности. В семейных конфликтах я чаще чувствую себя за противоположной стороной. Жизнь большинства людей зависит от нас.

Я предпочитаю такое руководство, при котором не приходится постоянно определять, что и как делать. Я думаю, что мой образ жизни ни в коем случае не является причиной моих болезней.

Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своей жизни. В конце концов, за плохое управление ответственны сами люди, которые в ней участвуют. Я часто чувствую, что ничего не могу сделать в этих отношениях в семье.

Если я очень захочу, то смогу распорядиться всем, что у меня есть.

Я думаю, что подрастающее поколение влияет так, что усилия родителей по воспитанию оказываются бесполезными.

То, что со мной случается, — это дело рук.

исит счастье моей семьи.

Всегда было трудно понять, почему я не могу и не нравлюсь другим.

Я предпочитаю принять решение и действовать, а не надеяться на помощь судьбы.

В жизни, заслуги человека часто остаются незамеченными, несмотря на все его старания.

В жизни бывают такие ситуации, которые разрешить даже при самом сильном желании невозможно. Многие люди, не сумевшие реализовать свои мечты, винят в этом только самих себя. Но мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

Большинство неудач в моей жизни произошло из-за незнания или лени и мало что зависело от меня.

КЛЮЧ

результатов теста включает три этапа:

«сырых» (предварительных) баллов

считайте сумму Ваших баллов по к
при этом вопросы, указанные в столб
ом Вашего балла, а вопросы, указан
зменяют знак Вашего балла на обра

+	—
2	1
4	3
11	5
12	6
13	7
15	8
16	9
17	10
19	14
20	18
22	21
25	23
27	24
29	26
31	28
32	30
34	33

2. I_A

+	—
12	1
15	5
27	6
32	14
36	26
37	43

5.

3. I_B

+	—
2	7
4	24
20	33
31	38
42	40
44	41

6.

4. I_C

+	—
2	7

7.

-132	до	-13	→
-13		-2	
-2		+10	
10		22	
22		33	
33		45	
45		57	
57		69	
69		80	
80		132	

-36	до	-10	→
-10		-6	
-6		-2	
-2		+2	
2		6	
6		10	
10		15	
15		19	
19		23	
23		36	

-36	до	-7	→
-7		-3	
-3		+1	

от	-30	до	-4	→
	-4		0	
	0		4	
	4		8	
	8		12	
	12		16	
	16		20	
	20		24	
	24		28	
	28		30	

от	-12	до	-6	→
	-6		-4	
	-4		-2	
	-2		0	
	0		2	
	2		5	
	5		7	
	7		9	
	9		11	
	11		12	

от	-12	до	-3	→
	-3		-1	
	-1		1	



Анализ результатов

Анализируйте количественно и качественно результаты по 7-ми шкалам, сравнивая свой «профиль» с нормой. Отклонения в соответствующих ситуациях. Отклонения (< 5,5 стенов) свидетельствует о нарушении *УСК*.

Описание оцененных шкал:

общей интернальности ($I^{\wedge}$. Высокая

шкала интернальности в области дос
е показатели по этой шкале соответс
ню субъективного контроля над эмо
ными событиями и ситуациями. Та
го они сами добились всего того хоро
их жизни, и, что они способны с ус
вои цели в будущем. Низкие показ
тельствуют о том, что человек при
достижения и радости внешним об
ию, счастливой судьбе или помощи
шкала интернальности в области неу
показатели по этой шкале говорят о
субъективного контроля по отношению
бытия и ситуациям, что проявляет
инять самого себя в разнообразных
аниях. Низкие показатели $I_{\text{и}}$ свид
о человек склонен приписывать отве
е события другим людям или считать
том невезения.

шкала интернальности в семейных
иские показатели $I_{\text{с}}$ означают, что
ответственным за события, происход
жизни. Низкий I указывает на т

альные и неформальные отношения
вызывать к себе уважение и симпати
тив, указывает на то, что человек н
омировать свой круг общения и скло
ичностные отношения результатом

ала интернальности в отношении
ЙГ). Высокие показатели I_3 свидетельс
к считает себя во многом ответственным
и он болен, то обвиняет в этом самого се
доровление во многом зависит от его д
зким I_3 считает здоровье и болезнь резу
ется на то, что выздоровление придет
других людей, прежде всего врачей.

ование самооценок людей с разными тип
нтроля показало, что люди с низким
бя как эгоистичных, зависимых, нер
ивых, суетливых, враждебных, неувере
несамостоятельных, раздражительных.
Ксчитают себя добрыми, независимыми
аведливыми, способными, дружелюбны
стоятельными, невозмутимыми. Таким о
ощущением человеком своей силы, дост
сти за происходящее, с самоуважением

аги, на котором фиксируется номер;
вет; затем, по ходу дальнейших на-
ащайтесь к своей записи. Будьте в
ни:

принцип в отношениях с людьми:

*

не думать о человеке плохо и оши-
(думать хорошо и ошибиться).

окопоставленные должностные лица
ни и хитрецы.

ременная молодежь разучилась исп-
ство любви.

одами я стал более скрытным, пото-
ось расплачиваться за свою доверчи-
ктически в любом коллективе при-
подсигивание.

ьшинство людей лишено чувства со-

ьшинство работников на предприятиях
ается прибрать к рукам все, что плохо
ростки в большинстве своем сегодня
когда бы то ни было.

моей жизни часто встречались инни

на действительность делает человека
иным.

питанность в моем окружении на ра
во.

актически я всегда останавливаюсь,
прохожего жетон для телефона-авто
нги.

большинство людей пойдет на безнравст
ди личных интересов.

ди, как правило, безынициативны в
жилые люди в большинстве показыв
ость каждому.

большинство людей на работе любят пос
те.

ы ознакомились с вопросами и заф
ы. Теперь переходим к обработке дан
и результатов.

ПРИЗНАКИ НЕГАТИВНОЙ УСТАНОВКИ

ализованная жестокость в отноше
ждениях о них.

авсегда. Об открытой жестокости в
таким вопросам из выше приведенно
(9), 7 - да (8), 12 - да (10), 17 - да
лько у вас баллов из 45 возможных?
основанный негативизм в суждения
ой выражается в объективно обусло
ных выводах о некоторых типах люд
онах взаимодействия.

ованный негативизм обнаруживается
ариантах ответов: 3 — да (1), 8 — да
да (1), 23 — да (1). Максимальное чи
ь их не считается зазорным. Однако
мание особый тип опрашиваемых. С
есьма выраженную жестокость — за
открытую, либо и ту, и другую сразу
вно носят розовые очки: то что вызв
негативизм, не замечают.

озжание, то есть склонность дела
обобщения негативных фактов в об
ений с партнерами и в наблюдении
твительностью.

ичии такого компонента в негатив
гедельствуют следующие вопросы из

ИВНАЯ КОММУНИКАТИВНАЯ УСТАНОВКА

показатели	максимум баллов	вами полученные баллы
инная жестокость	20	
жестокость	45	
ый негативизм	5	
	10	
й опыт общения	20	
Всего:	100	

суммарный балл получен вами, если
и негативной коммуникативной устан
я приведем данные обследованных
по опрошенных).

ативная установка - % к максимуму баллов

енты установки	Медсестры N=107	Врачи N=58
нная жестокость	52,9	35,0
жестокости	33,6	10,0

к окружающим, например, на работе. Когда вы заставляете себя сдерживать эмоции, возникает постоянное напряжение. В личной жизни, возможно, все обстоит безукоризненно, но за это приходится высоко цениться. рано или поздно состояние не выдержит стрессу, нервному срыву, не исключено, что время от времени происходит за пределами общения с приятелями или в семье, что тоже малопривлекательно.

Ситуативной коммуникативной толерантностью характеризуется в отношениях данной личности с другим человеком, например, к брачному партнеру, пациенту, случайному попутчику. Ситуативной толерантности проявляется в конкретных ситуациях: «терпеть не могу этого человека», «он раздражает своим присутствием», «мне не нравится все в нем возмущает».

На высоком уровне свидетельствуют выражения: «я люблю этого делового партнера», «с этим человеком мне комфортно». О среднем уровне говорят выражения: «я принимаю в этом человеке», «иногда он меня раздражает».

дставители этой нации — хорошие люди
тип мужчин»;
в профессиональной толерантности —
отношениях к собирательным типам
приходится иметь дело по роду деяте
не дополнительная энергия эмоций с
ности, главным образом в рабочей об
но говорить о терпимости врача или
их с больными — капризными, преу
есть заболевания, нарушающими бо
п. У стюардесс есть понятие «хоро
пассажир, у официантов, парикмахер
— «хороший» или «плохой» клиент
в общей коммуникативной толерант
атрируются тенденции отношения к
денции, обусловленные жизненным
и, свойствами характера, нравственны
стоянием психического здоровья чел
коммуникативная толерантность в з
редопределяет прочие ее формы —
огическую, профессиональную.
знать, в какой мере вы способны к
к другим? Об этом свидетельствуют с

3 баллов, чтобы выразить, сколь во-
лично к вам: 0 баллов - совсем не
какой-либо степени, 2 — верно в значитель-
но верно в высшей степени. Закончив
подсчитайте число полученных баллов

ительные люди обычно действуют мне
раздражают суетливые, непоседли-
ые детские игры переношу с трудом.
нальные, нестандартные, яркие лич-
ще всего действуют на меня отри-
ельный во всех отношениях человек
ил бы меня.

Всего:

нивая поведение, образ мыслей или
стики людей, вы рассматриваете
амого себя.

случае вы отказываете партнеру в по-
ность и, словно в прокрустово ложе.

Тчиком в поезде, самолете, если он инициативу.

отился разговорами случайного по-
который уступает мне по уровню
культуры.

но найти общий язык с партнерами
еллектуального уровня, чем у меня.

Всего:

горичны или консервативны в оценке
собом вы регламентируете проявления
партнеров и требуете от них предпо
однообразия, которое соответствует
миру - сложившимся ценностям и
себя: в какой мере категоричны или
и оценки в адрес окружающих:

ная молодежь вызывает неприятные
оим внешним видом (прически, кос-
аряды).

аемые «новые русские» обычно про-
еприятное впечатление либо бескуль-
бе, пренебрежением

сти обычно демонстрирует неуправляемые реакции в ответ на некоммуникабельного партнера. Неприятие в другом чаще всего встречается у коммуникабельных типов лиц, некоммуникабельности и некоммуникабельные манеры поведения. *Оцените себя:* в какой степени вы умеете вызывать неприятные впечатления при общении с некоммуникабельными качествами людей? Своими суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов.

Что на грубость надо отвечать тем же. Не надо скрывать, если человек мне чем-либо не нравится. Раздражают люди, стремящиеся в споре доказать свое право на свое.

Неприятны самоуверенные люди. Мне трудно удержаться от замечания в адрес грубого или нервного человека, который ведет себя в транспорте.

Всего:

Старайтесь переделать, перевоспитать.

Если вы беретесь за непосильную задачу...

вычку поучать окружающих.

ые люди возмущают меня.

ю себя на том, что пытаюсь воспиты-
бо.

ике постоянно делаю кому-либо заме-

андовать близкими.

Всего:

учае вы как бы «обтесываете» те или

ости партнера, стремясь регламентировать

или добиться сходства с собой, настаивая

нашей точки зрения, оценивая партнера

х обстоятельств и т. д.

бя: в какой степени вы склонны под

себя, делать их удобными (оценка

баллов):

кают старики, когда в час пик они ока-
городском транспорте или в магазинах.

но я надеюсь, что моим обидчикам
я по заслугам.

я часто упрекают в ворчливости.
долго помню нанесенные мне обиды
я ценю или уважаю.

льзя прощать сослуживцам бестар
ки.

и деловой партнер непреднамеренно
мое самолюбие, я на него тем не мене

Всего:

ы нетерпимы к физическому или
порту, в котором оказался партнер
е наблюдается в тех случаях, когда
жалуется, капризничает, нервнич
я и сопереживания. Человек с ни
икативной толерантности — душевн
либо не замечает подобных состоян
ражают. по крайней мере. вызыва

б. без особого внимания выслушиваю друзей (подруг).
а нравится позлить кого-нибудь из и друзей.

Всего:

ко приспосабливаете к характерам новкам или притязаниям других.
стоятельство указывает на то, что ада для вас функционально важнее и до адаптация к партнерам. Во всяком сь менять и переделывать прежде все я - для некоторых это непоколебимое ествование, однако, предполагает ад обеих сторон.

ебя: каковы ваши адаптивные способн и с людьми (оценка суждений от 0 до 3

о, мне трудно идти на уступки парт-
о ладить с людьми, у которых пло-
сер.

ги к окружающим, что вряд ли во
ой личности. Точно так невероятно по
свидетельство терпимости личности
перов во всех ситуациях. В среднем,
воспитатели дошкольных учреждений
и — 43, врачи — 40 баллов. Сравните
нными показателями и сделайте вы
кативной толерантности.

те внимание на то, по каким из 9-ти
е поведенческих признаков у вас в
ценки - здесь возможен интервал от
больше баллов по конкретному пр
терпимы к людям в данном аспекте
против, чем меньше ваши оценки
веденческому признаку, тем выше ур
кативной толерантности по данному

Разумеется, полученные результаты
лишь основные тенденции, свойства
ношениям с партнерами. В непосред
щении личность проявляется ярче и
ните себя с представителями некот
ессий, связанных с общением и в

по века.	3,4	5,6
бя в качестве эта-		
других.	3,0	4,3
ни консерватизм в		
	4,7	6,1
ть или сглаживать		
ства при столкно-		
никабельными ка-		
ров.	3-1	5,3
елать, перевоспи-		
	5,1	5,1
нать партнера под		
о удобным.	3,2	4,5
другому ошибки,		
реднамеренно при-		
приятности.	3,7	4,6
физическому или		
искомфарту парт-		
	1,8	3,3
абливаясь к парт-		
	2,6	4,0

ности, а также тест, определяющий личность.

В 1994 г. в США была опубликована классификация личностей «Американской психиатрической ассоциации». Эта классификация была принята Американской психиатрией, в Диагностическом справочнике умственных расстройств.

В то же время в США действует тест «Инвентарь личностей» — ЭРЛ. Принципы, использованные составителями DSM-IV и ЭРЛ, являются основой для системы определения типа личности.

В Личности, представленных в данной системе, двадцать типов личности, выделенных в соответствии с гуманными непатологическими версиями психических расстройств, зафиксированные в DSM-IV.

Вводя выше сказанное на русский язык, предлагаемый тест определяет «норму» для определенного типа личности. Авторы теста не могут сказать с уверенностью где начинается расстройство, все же они предлагают следующее: «Если индивидуум способен функционировать с окружающими, если обычные впечатления приносят ему удовлетворение, то можем отнести этого человека к норме».

	→	Параноидаль
	→	Активность на границе срыва
	→	Зависимый
	→	Шизоид
	→	Пассивно-агресс
ый	→	Уклонение
еский	→	Шизопатия
	→	Антисоциальн
ский	→	Самоуничиже
	→	Садист
	→	Депрессивный

АВТОПОРТРЕТ ЛИЧНОСТИ

нальный тип, это неповторимая см
известных нам типов, его можно

тырнадцать стилей нормальны и у
обая личность имеет сильные и сла
го «ненормального» в доминировании
статке другого. Персональный Автопор
я богатства и многообразия отличий с

Четырнадцать расстройств

де каждого раздела описывается расст
рисующее данному типу. Обсуждают
е людей, страдающих расстройствам
ианты диагностирования и лечения
а. Важно еще раз заметить, что о
рета личности невыявление расстро
гими словами, если ваша кривая н
дительного стиля, это говорит лишь
дительны, а не о том, что вы страда
бладание одного стиля над другими п
личность обладает большинством п
лезных качеств этого стиля, а не о
нии. Только квалифицированный п
профессионал в данной области спосо
расстройство.

же описание какого-нибудь расстро

ответил бы ваш партнер, принимая во внимание ваши склонности, антипатии и поступки. Результаты с оригиналом. Ваше представление о себе, возможно, окажется субъективным. Подходите к этому с интересом и вниманием. Вы получите много полезной информации.

Упражнение помогает обнаружить сходства и различия между вашей личностью и личностями ваших друзей.

ТЕСТ СОЦИАЛЬНЫЙ АВТОПОРТРЕТ

Инструкции

Вы отвечаете на все 107 вопросов

Если вы считаете, что вопрос не касается вас, ответьте «никогда» в жизни, отвечайте так, как если бы вы отвечали на вопрос о себе.

(Если вы не согласны).

Выбирайте этот ответ, если данное утверждение не соответствует вам, в большинстве случаев.

чень организованная личность. Я люблю
ать расписанию и составлять списки
ые следовало бы выполнить. Иногда
азывается столько списков, что я не
с ними делать.

гда меня называют «трудоголиком»
ельно, я работаю очень напряженно
да есть деньги и все счета оплачены
если бы я захотел, то мог бы рассла
немного отдохнуть.

облю свои ежедневные дела и обязан
становлюсь упрямым, если кто-то
заставить меня изменить им.

навижу рутину, я не очень обязатель
век, поэтому откладываю все дела н
и вообще не занимаюсь ими.

да бы я не добивался успеха, всякий
уживаю, что не получаю от этого удо
д, к тому же в другой сфере жизни

каю мечтать. Представляю себя
щественным и знаменитым. Под
дисменты получающим Нобелев-
, обожествляемым за талант и
й фанов.

и не уверен, что это хорошо, меня
силие, оружие и боевые искуст-
фильмы, в которых много дей-

т, что я говорю довольно стран-
ци, которые слишком глубоки для
е объясняю, что я имею в виду.

азывают надменным, ну что ж...

ю, когда мной восхищаются, а
руют, пытаюсь выуживать комп-
но рыбу.

ость очень важна для меня, я тра-
мени, удостоверюсь в том, что

е, или, по крайней мере, я стараюсь
должно быть.

никогда не ощущаю вины за то, что сделал

е люди, с которыми я сотрудничаю, и
зации, к которым я принадлежу
влиятельными и важными.

зможно, некоторые считают меня за
косным, но я свято верю, что для
ого или неэтичного поведения извин
существует.

ежде чем принять решение, я пред
выслушать добрый совет, даже если
тся будничных проблем.

просто не могу выбрасывать старые
же если они бесполезны и бессмыс
я меня.

ожет быть, я и преувеличиваю важ

чувствую себя очень неудобно, богают решать их.

могут думать, что я слишком много
х неудачах, но они не понимают,
действительно плохо для меня.

а я замечая, что смеюсь над не-
их, хотя не очень горжусь такой
возможно, мне просто хочется ска-
ты на вашем месте...»

трудно находиться среди тех, кто
так как часто завидую их счаст-

а мне трудно расслабиться и от-
а появляется возможность доста-
вольствие, по разным причинам
использоваться ею.

цело касается взаимоотношений с
и, мне кажется, что я свой самый
. Я вечно связываюсь с теми, что
очаровывает меня. Не могу пове-

Обычно я оставляю серьезные решения важным людям.

Я не слишком самостоятелен, я больше исполнитель, чем лидер, но могу быть и игроком в команде.

Мне нравится соглашаться с другими. Если я не согласен, то обычно остаюсь при своем мнении при себе.

Я лезу из кожи вон, делая все для других, чтобы понравиться им. Иногда в пылу даже доставить неприятности.

Мне гораздо лучше находиться в одиночестве, потому что я чувствую себя совершенно мощным в одиночестве.

Когда общение прекращается, я начинаю нервничать и немедленно начинаю искать

мне нравится флиртовать, и я хочу, чтобы считали меня привлекательной.

Многие считают очень занимательным. Я люблю и красочно рассказывать о том, что было, хотя и не всегда придержива-

юсь довольно легко поддаюсь внушению. Мне приходится быть всегда настороже, чтобы не попасть под влияние других.

Часто я предаю больше значения отношениям, чем они того стоят. Это приносит мне душевную боль.

По моему правилу, мои взаимоотношения с людьми инстинктивны, чувства, которые я испытываю, бросаются из одной крайности в другую. Иногда я преклоняюсь перед ним, иногда просто не переношу его присутствия.

Для меня зависть - это жизненный фак-

довольно скрытная личность и держу
в себе, так как никогда не знаешь,
использовать эту информацию в сво-

обще-то я одиночка. Мне не очень-то
если вокруг люди, даже моя семья.

и есть выбор, я предпочитаю все де-

е испытываю сильного желания за-
тем-нибудь сексом.

я меня трудно быть самим собой в
отношениях. Я боюсь показаться смеш-
тому отступаю.

тесняюсь в кругу новых людей.

асто нахожу общество невыносимым,
это общество людей, которых я хо-

е понимают или не одобряют меня.

у быть довольно критичным по
своему боссу или вышестоящему
Может быть я не представляю ка-
одиться в их шкуре, но, мне ка-
бы работать лучше.

меня просят сделать то, что я не
я становлюсь несносным, могу
ся или ворчать.

ко мне придираются, становлюсь
м, упрямым, но позже чувствую
ось ее загладить.

е бы я не относился к другим так
всегда нахожу в них недостатки.

орые люди говорят, что я черес-
телен, но лучше я сделаю работу

Они не должны быть такими чувствительными — слова не могут обидеть. А если они действительно считают меня слишком критичным, то они отвечают тем же.

Я знаю, что могу быть страшным, но когда люди говорят, что выполняют мои указания только потому, что боятся меня.

Я предпочитаю доминировать в отношении окружающих. В результате я могу казаться жестоким или плохим, но осознаю, что это необходимо.

Я верю, что в некоторых отдельных ситуациях приходится перешагивать через другие принципы, чтобы добраться до нужного места.

Я вижу, что некоторые люди делают мне плохо, достают или даже оскорбляют меня только для того, чтобы вывести из себя.

Я знаю, что это происходит из-за их собственных проблем.

а, и никому не спускаю ее с рук.

я ужасный характер, но ничего не
ть.

говорят, что иногда не понимают,
ть ли мои чувства серьезно или нет.

ражаю свои чувства пылко и теат-

я особое проявление эмоций. На-
-то печальное может показаться
я рассмеюсь.

настроение — чувствительный при-
могут выбить меня из колеи. За
часов я могу испытать широкий
ий, от счастья до печали и раздра-
плохое настроение никогда не заты-

ого размышляю и беспокоюсь

думаю, что настроен на иную, чем об
волну. Иногда я замечаю странные
они мне кажутся реальными, хотя
доказать этого. Например, выход
ного тела или присутствие рядом ч
который давно уже умер.

меня привлекает магия и НЛО. Я облада
«шестого чувства», иногда знаю, что до
зойти за долго до того, как это случится

вижу стакан наполовину пустым, а н
ну полным.

не могу легко тратить деньги, хот
е обвиняют меня в скупости. Я пред
оставлять что-нибудь на черный ден

Мне нравится действовать импульси
дохновению, например, я могу напит
есть настроение, или позволить себ
есть. Возможно, иногда я вожу м
блестящих вещей, таких как браслеты

не принадлежу к типу людей, кото-
жничают. Я могу рискнуть ехать на
ой скорости или немного выпивши,
знаю что делаю.

люблю все делать спонтанно, не пла-
нее.

детстве я был трудным ребенком и
дал в неприятности. Я прогуливал
гал из дома, дрался, врал, воровал и
ал.

д влиянием стресса я становлюсь
ным без причины или нарочно все
сле притворяюсь, что ничего не слу-

рь обозначьте Ваши ответы в табл.
те в виду, что таблица разделена на
аченных буквами от А до N, каждая
свою очередь подразделена на 3 мал
значенных буквами а, Ь, с. В них вы
вет

abc abc abc abc abc abc

D E F G H I

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

М Н

Д М Н

Д М Н

abc abc abc abc abc abc

D E F G H I

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

Д М Н

abc abc abc abc abc abc

D E F G H I

			Д М Н		
М Н					
М Н					
	Д М Н				
		Д М Н			
		Д М Н			
	Д М Н				
				Д М Н	
				Д М Н	

abc	abc	abc	abc	abc	abc
D	E	F	G	H	I
	Д	М	Н		
	Д	М	Н		
М	Н				
М	Н				
М	Н				
М	Н				
М	Н				
	Д	М	Н		

РАСЧЕТ КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА

D	E	F	G	H	I
X2-	X2-	X2-	X2-	X2-	X2-
	+	+	+	+	+

примените эти расчеты для всех колонок. Помните, что крайние справа подколонки С и D являются контрольными.

ПРИМЕР:

A	
a	$3 \times 2 - 6$
b	+
	4
	=
	10

Нарисуйте свой Автопортрет личности. Мы покажем вам, как это сделать, как будет показано далее.

В каждой из четырнадцати личностей выберите свою колонку и впишите в них ваш результат. Например, если конечный результат равен 7, обведите цифру 7 в таблице в колонке 7. После того, как вы полностью обведете все цифры в колонке, соедините точки между обведенными цифрами. Результат — ваш Автопортрет личности.

13	13	13	13	11	13	13	11
12	14	12	14	10	12	12	10
11	13	11	13	9	11	11	9
10	12	10	12	8	10	10	8
9	11	9	11	7	9	9	7
8	10	8	10	6	8	8	6
7	9	7	9	5	7	7	5
6	8	6	8	4	6	6	4
5	7	5	7	3	5	5	3
4	6	4	6	2	4	4	2
3	5	3	5	1	3	3	1
2	4	2	4	0	2	2	0
1	3	1	3		1	1	
0	2	0	2		0	0	

ПОИСК

те о себе гораздо больше, если сконцентрироваться на сильных сторонах своей личности (на высоком уровне) в составленном портрете. Не должны забываться и о типах, занимающих свое место на графике. Сложность вашей личности заключается в отношениях типов друг с другом. Преобладании одного типа над другим. Глав, в которых мы ближе коснемся. Станет ясно, что некоторые типы усиливают друг друга и даже противоречат друг другу.

Как найти среднее число

Автопортрете личности большой роли не играют. Здесь использованы лишь для того, чтобы составить кривую. Бессмысленно утверждать, что «двойка» в Преданном типе или «четверка» в вашей диаграмме проходит в специфичном для вашей личности характерно преобладании одного типа. Такие люди, вероятнее всего,

е между людьми, у которых высокие
ве типов, и теми, у которых в больш
е показатели, может состоять лишь
а не смогут ответить «да», если не
вопросом или из-за своей неуверен

Ваш самый высокий показатель

высокие показатели в вашем Автопо
ние над всеми остальными, это наи
и индивидуальности, определяющи
можно изучить те главы, в которых о
нирующие типы. Соберите информа
ся вас непосредственно, чтобы пон
случайные столкновения с другим
слишком переживаете по поводу к
как найти в себе силы и воспользо
их нужных вещей. Вы можете обрат
главам, чтобы научиться регулиров
щего типа в своем графике.

Связь между типами личности

Напротив, вы сильный Драматический тип. Эта сторона остается далеко на втором плане. Тенденцию быть очень эмоциональным вы можете в любом удобном случае давать волю своим чувствам. И этом вы прекрасно умеете управлять. Вы умело используете это в своей работе. И вы уже ознакомились с различными типами. Наверняка заметили, что многие из них кажутся друг от друга, что кажутся абсолютно противоположными, что настолько противоположными, что иногда встречаются в одном человеке. Обнаружив, что в индивидуальности заключены два противоположных типа, можно, поймете причину многих своих конфликтов. Например, если Драматический тип ваших доминирующих типов, то вы не можете участвовать в общественной деятельности, вы высокочувствительны, то ощущаете себя в толдном обществе.

Сочетание этих двух типов могло бы обогатить вас чувства: самоопределение в чувствах, желание стряхнуть запреты, беспечность при участии в некой социальной деятельности. На вашем графике нескольких сильных

деете подавлять и искоренять в севантюрам.

Самый невысокий показатель

окие показатели в определенных т
ое открыть в вашей индивидуальнос
которые сложности, возникавшие на
работе).

реобладающий Идеосинкритический
высокодуховный, но при этом имею
той, сочетается с низким показател
ствием Добросовестного, значит, что
т работу или отношения с людьми п
анятием, для него не важны общени
ые интересы.

ом случае, если человек^является
обит спонтанные действия, но при
нно высокий уровень Бдительного т
дительные люди всегда пытаются
которыми руководствуются другие,
ие действия), то может найтись то
ья неистощимой энергией такого т
компаньоном, продвигаться за его
льного времени

жному их крушению, а также выб
жизни, где можно было бы удачнее
у.

звычайно Добросовестные люди оп
ий, они страдают из-за того, что не с
и коротеньких слова: «Я люблю вас».
ый тип обнаружил в своем графике
оциональных типов (возможно, Дра
ствительного), этот человек может п
ю скрытую эмоциональность и исполь

Ключевые области

лезная информация может обнаружи
и ключевых областей ваших основны
сываются в предыдущей главе, а так
енных детальному изучению каждо
пень влияния своих основных типов
о из этих основных сфер. Если ваши
ы личности — Драматический, Чувс
нный, например, вы можете опреде
асть отношений как самую важную
даваться влиянию других мнений от
едназначения, знайте, ваше место

поведение в различных жизненных ситуациях. Как сказано, мы не вправе определять поведение человека в различных областях, а только предсказать, как он будет поступать «правильно», а где «неправильно». Изучение диаграмм — путь к определению личности и модели ее поведения в определенных ситуациях.

В главах, посвященные отдельным типам личности, вы можете получить более полную информацию о поведении этих типов в различных ситуациях. Вы также сможете предупредить конфликты между людьми с различными преобладающими чертами личности.

Например, как мы уже не раз имели возможность наблюдать, контраст между людьми Драматическим и Логическим — источник очевидных проблем. Логически мыслящий, опирающийся на факты человек при столкновении с красочным, эмоциональным, творческим, дезорганизованным человеком может получить серьезную травму и даже расстройство, так как Драматический тип может причинять другому боль, ведь партнер Логического человека склонен к чрезмерному проявлению эмоций. В то же время

считать спинным хребтом Америки. Люди Добросовестного типа личности — это люди с высокими моральными принципами, они очень ответственны перед собой и перед другими. Они не умеют себе отдохнуть до тех пор, пока работа не выполнена правильно. Они преданы своему делу, своим начальникам. Упорство — их черта. Ни один юрист, ученый или бизнесмен не может добиться успеха в своем деле без наличия в его характере упорства, настойчивости, индивидуальности, впрочем, как и домработница, студент или секретарь.

Успешные люди процветают в таких условиях, где процветает этика труда. Добросовестность, упорство, настойчивость, трудолюбие, может стать залогом будущих успехов. Этот тип личности на первое место ставит работу, а не себя. Для других, так как он приспособивчив, поэтому наиболее желательный кандидат для различных профилей индивидуальности. В нашем обществе широкий диапазон поведения считается нормальным, и поэтому бывает трудно провести черту между

дующих восьми пунктах будет охарактеризован каждый из этих типов.

Честный труд.

Честный тип дидактичен в работе. Он не лжет и не обманывает, но и скрупулезно, но достигает среднего результата.

Правильное отношение.

Честный тип очень положителен, он руководствуется моральными и этическими нормами, но не отличается от других людей.

Правильность выбора.

Честные люди, оказавшись перед выбором, не знают, какой из пунктов будет правильным. Они колеблются с места, пока не поймут, что делать. Они стараются выбрать наилучшую стратегию, но босса для них всегда правильно.

Честность.

Честные типы всегда разбивают

ция.

стные типы никогда не забывают к
е, так и отрицательные моменты, пр
дении с людьми, и вряд ли что-нибу
гут простить.

зчиво-принудительное расстройство

между Добросовестным типом и на
ным расстройством — в действитель
влений. Люди, страдающие этим р
ой степени Добросовестны, что не мо
требованиям реальной жизни и ус
или профессиональными поражениями

Диагностика

так описывается навязчиво-принуд
личности:

ный образец озабоченности порядко

ерхдобросовестный, скрупулезный, в
сах морали, этики и т. д. (не оправдан
ими или религиозными пристрастия
еспособность отбрасывать устаревши
еши, даже если с ними не связаны н
тальные воспоминания.

казываться передать часть работы
пока они не убедят, что будут вып
сти таким же образом.

упой и экономичный в средствах, не
на себя, ни на близких людей, деньги
на случай будущей катастрофы.

САМОУВЕРЕННЫЙ ТИП

4КАЧЕСТВО ЗВЕЗДЫ»

еренные личности наиболее выделя
Они - лидеры, светлые огни, цен
честве и семье. Их основное качеств
ожденная самоуважением, самосозна
енной» — слова, которые обозначают
нны с высокими амбициями, кото

уверенного типа имеет гарантии на успех. Этот тип быстрее, чем любой другой, добивается успеха, разве что кроме Деятельного.

Девять характеристик

Девять признаков свидетельствуют о наличии Самоуверенного типа.

2. Самоуверенные личности уверены в своих способностях, не имеют сомнений относительно того, что они талантливы и гениальны, и что у них есть будущее в этом мире.

3. Самоуверенные люди оптимистичны. Они ожидают от других только хорошего отношения к себе всегда.

4. Самоуверенные люди открыты своим стремлениям и мечтам.

Ознание.

личности прекрасно и глубоко познает себя, свои чувства, мысли, свое внутреннее состояние.

Звезде.

и с преобладанием Самоуверенного. Он получает комплименты, похвалы и восторженные отзывы окружающих и с самообладанием.

Расстройство личности — нарциссизм.

Возвращаясь к греческой мифологии. Юный Нарцисс влюбился в свое отражение в воде, и никого не любил, все время проводил, глядясь своим отражением, и в конце концов превратился в цветок. В американской психологии называется расстройство личности нарциссизмом, характеризующееся патологической эгоцентричностью, отсутствием эмпатии и недостатком манипулятивных навыков. Этой болезнью страдают многие индивидуумы, страдающие этим расстройством, стремясь к большим высотам в жизни, которые они не могут достичь.

и, потребность в восторгах, проявляющаяся в разности, представляющаяся в разности, по крайней мере, в пяти или более из них:

1. преувеличенное самомнение (например, человек считает свои достижения и способности источником всеобщего восхищения и превознесения своих заслуг).

2. подвержен фантазиям о неограниченном великолепии, красоте или идеальной любви. Полагает, что он уникален и может общаться только с подобными людьми, занимающими высшее положение.

3. требует всеобщего поклонения и восторгов. Часто полагает, что все его ожидания должны выполняться, и требует автоматического соблюдения. Если не считается эксплуататором, то есть может использовать имущество других для достижения своих целей.

4. не умеет замечать своих недостатков и слабостей, а также нужды и потребности других.

5. часто бывает завистливым и полагает, что другие должны помогать ему.

удь это паря, семья, дом, отдал, рели
ительная организация или военное
основная потребность — быть ведом
ектив или лидер, их счастье — в вып
достижении чужих целей.

нный человек говорит вам: «Я счаст
ы», и это действительно так.

нный тип в нашем обществе распростра
так и среди мужчин. Но традиционно
ьтивировался и был распространен сре
тавление о хорошей жене включало
как сердечность, преданность мужу
жна была посвятить себя мужу, жит
обеспечивать ему хорошие условия
аботиться о доме. Так как изменени
коснулись и семейных отношений
мена ролей, многие женщины, обла
чности, перенесли свои привязанно
Некоторые наши современницы чувс
тыдятся проявлять свои чувства к д
ают, что от них требуется сделать с
стливым.

е время, в отличие от женщин, кото
ние со стороны общества, мужчины

ти с большим преобладанием этого типа. Они посвящены своим отношениям в жизни. Высшую ценность они придают своим взаимоотношениям, они уважают как институт брачные обязательства, и прилагают усилия к тому, чтобы сохранить их, убеждаясь в том, что это необходимо.

Предпочитают компанию одного человека большому количеству людей.

Взрослая работа.

Этим типом личности четко следуют указаниям руководством. Они контактные, почтительны и легко полагаются на других и хорошо выполняют задачи, поставленные руководством.

Почтительность.

В принятии решений они предпочитают использовать советы других и следовать их советам.

Такие люди осторожны в отношениях, они не стремятся сблизиться с важными для них людьми.

страдающих от зависимого расстройства. Они не могут проявить своей способности, они беспомощные, слабые, опустошенные. Поэтому-нибудь другому, они получают поддержку, чтобы выжить. Они все время опираются на человека, к которому привязаны. Они постоянно думают о том, что могут остаться в одиночестве.

Диагностические критерии

М-IV расстройство личности, называемое нарциссическим, описывается так:

«Постоянная потребность, которую нужно покрывать, ведущая к навязчивому поведению, в котором отсутствует эмпатия, и в которых является предполагаемая потребность в юношеском возрасте и проявляющаяся в различных контекстах.

«Затрудняется принимать решения, и нуждается в поддержке, особенно без консультаций и обещаний. Нуждается в других, чтобы возложить на них ответственность за наиболее важные области своей жизни».

отят покинуть, чтобы заботиться о с
но.

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТИП

*4ЖИЗНЬ - ВЕЧЕРИНКА**

еский тип личности - душа. Людям
ого типа предоставлен чудесный дар,
завают жизнь окружающих. Когда к эт
еще и способности, человек может
душевный порыв в высокое искусство
й жизни их остроумие, понятие о
о действует на людей как алкоголь
мир - театр для индивидуумов этого тип
ныла и не скучна для них и, конечно
рядом с ними. Драматические люди
волнением, вот, что происходит в их ж

Семь характеристик

е семь признаков говорят о наличии
ического типа. В зависимости от ко

ание.

матические люди желают, чтобы их
али, поэтому часто становятся центром
«вырастают», когда все глаза напри-*

ление.

и уделяют много внимания внешности
тся одеждой, стилем, образом.

альная привлекательность.

матические личности наслаждаются
о, они соблазнительны, очаровательны.
ТНЫ.

тельства.

ко оказывают доверие другим, быстры
отношения.

ушевление и желания.

ди с преобладанием Драматической
держивают новые идеи и предложения

Неестественное актерство

принимает неудобства, оказываясь центром

общении с другими отличается сильной
или активностью или провокационностью

представляет чрезвычайно быструю смену эмоций
использует насильственное привлечение
внимания.

Поведение экспрессивным, напыщенным

акцентирует свою драматичность, театральность
ярко выражает эмоции,

Поведение внушительным, то есть легко
с другими или над обстоятельствами
считает, что отношения намного более
являются на самом деле.

Эмоции вне контроля

Страдающие этим расстройством, часто
живущий их мир, не видят реальности.
Потому, что они слишком увлечены собственными
драмами. Они все преувеличивают.

поддержат их на мгновение. Они всегда хотят чего-нибудь добиться и не приспособленными.

БДИТЕЛЬНЫЙ ТИП ^ОСТАВШИЕСЯ В ЖИВЫХ»

он не ускользнет от ведома людей, в нем преобладает Бдительный тип индивидуума. Они обладают исключительным пониманием тайны. Их постоянно действующий рефлексивный анализ ситуации и людей, их постоянная бдительность, делает их опасными противниками в любых отношениях. Бдительные типы обладают исключительной способностью к восприятию, они способны распознать ошибочные сообщения, скрытые мотивы, искажения правды или попытку обмана. Они одаренные наблюдатели. Эти личности обычно берут на себя роль стражей порядка или активных участников в крупных компаниях, готовы к тому, чтобы использовать власть.

ить о человеке как можно больше, пр
тироваться с ним.

ичивость.

рошие слушатели, улавливают тонча
и.

она.

ти с преобладанием бдительного ти
пожалуйста, держите себя в руках,
и нападают.

ичивость к критике.

спринимают критику очень серьезно
е как запугивание.

ость.

пают большую ставку на преданности
Интенсивно работают, чтобы заслужи
а не берут авансов.

аноидальное расстройство личности

М-IV параноидальное расстройство личности
так:

Постоянно возникающие всюду недоверие и подозрения в поступках других людей интерпретации действий, развиваются в раннем зрелом возрасте и в нижеследующем:

Позднее подозрительность без достаточных на то оснований от других нанесения вреда или ущерба. Необоснованные сомнения в лояльности и преданности доверия Своих друзей или партнеров. Отказ полагаться на других из-за несомненности в том, что информация будет использована против него.

Видит скрытую угрозу в замечаниях и критике. Постоянно испытывает недовольство, воспринимает оскорблений, ущемлений или пренебрежений. Быстро реагирует на нападение на себя, воспринимая ситуацию, всегда готов дать резкий ответ, часто неоправданное нападение.

Имеет безосновательные подозрения в измене своего друга или сексуального партнера.

и люди, хотя и избегают широких связей, могут достичь признания своего таланта и признания другими. Эмоциональное удобство и комфортная среда с несколькими близкими друзьями или друзьями - вот их удел. Воспитанный и исследовательский дух и люди находят свободу своими мыслями и фантазиями.

Шесть характеристик

Шесть стилей поведения говорят о характере Чувствительного типа. В зависимости от количества совпадающих характеристик это может быть в большей или меньшей степени.

Венные отношения.

Люди этого типа предпочитают известные и привычные отношения.

Они чувствуют себя удобно, даже в привычном течении жизни, для них привычка, повторение, устоявшаяся практика.

Итак, люди этого типа очень заботятся

ать и как действовать.

ность.

Чувствительные люди не скоро раскрывают
свои мысли и чувства, даже перед
хорошо знают.

Шесть сфер для чувствительного т
еме Чувствительной личности две об
ношения.

Уклончивое расстройство личности
о страдает уклончивым расстройством
кнуты. Они не против общения с др
е могут справиться с чувством, что и
егативную оценку. Им кажется, что
м любить, неконтактны, неспособны
Они уклоняются, чтобы выжить.

Диагностические критерии

БННЫХ СИТУАЦИЙ.

аничивает себя в приобретении нов.
уинства собственной неадекватности.

сматривает себя как социально не
а или худшего, чем другие.

азывается от риска, а также от люб
иятий.

ПРАЗДНЫЙ ТИП

4 ГРЕЗЫ КАЛИФОРНИИ*

свобода — никто не может отобрать э
обладающего Праздным типом личн
выполнять свои обязанности, но е
свободное время. Они не позволяют
преждению или чему бы то ни было
астью. Для Праздного человека в эт
Одни Праздные личности находят св
х порывах, другие любят расслабить
, для них не важно, какое именно ра
и, главное, что им гарантирована эт
и их личной свободе что-нибудь угро
ащищают свое право делать то, что

ожидают, и не более. От других от
и этот предел уважали.

на сопротивление.

чные личности избегают всякой эк
сопротивляются требованиям, котор
горазумными или выше их сил.

чные люди часов не наблюдают, спе
им слишком много лишнего беспок
ы и оптимистичны, если им предья
ибудь разумные требования, они в ко
выполнены.

шаю.

не наслаждаются властью. Они име
подход к жизни.

фортуны.

чные люди полагают, что должны
и самое лучшее, они верят в удачу
если ты заплатил за проезд, хорошо,
один

помощи, чувствуют себя обманутыми
кила им лучшей работы. Их внутренни
й опыт ожесточил их, но все же они
что отказываются от всех возможностей
-IV пассивно-агрессивное расстройст
аким образом:

ещ первазивно-негативных отношений
ения к требованиям для адекватного м
я в раннем взрослом возрасте и предста
онтекстов, ниже обозначенных:

сивно сопротивляется выполнению обы
циальных и профессиональных задач.
уется на то, что неправильно истолков
ми.

чен и противоречив.

боснованно критикует и презирует вла
ражает зависть и обиду на более удачл
тоянно жалуются на фортуны.
епады от враждебного неповиновения к

АВАНТЮРНЫЙ ТИП

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

е восемь признаков свидетельствуют о характере Авантюрного типа. Чем больше отмечено у человека, тем более в нем доминирует этот тип.

Истине.

Мужчины и женщины, обладающие Авантюрным типом индивидуальности, имеют свою собственную систему ценностей. На них не сильно влияют нормы морали общества.

Бесстрашии. Авантюрные люди любят риск и принимают участие в самых опасных предприятиях.

Независимость.

Не слишком волнуются о других и считают, что каждый сам может о себе позаботиться.

Успехность.

Успешны в общении, их победы распространяются не только на предметы абстрактные и нематериальные, они прекрасно умеют приобретать

и.

ужественные, физически крепкие и
с пути любого, кто отважится воспо
имуществом.

лений.

ористы живут в воображаемом мир
ывают вины за прошлое и беспокой
так как живут одним днем.

тисоциальное расстройство личности

антисоциальным расстройством лич
ы, как психопаты или социопаты,
ргают все правила и нормы общества
ят, они уничтожают.

Диагностические критерии

IV антисоциальное расстройство лич
образом:

вец первазивного игнорирования и п
е, развивающийся в возрасте пятнадц

ансовыми обстоятельствами.
остаток ответственности. Безразлич
способность заметить то, что причи
Д.

сть, сформировавшаяся в возрасте 1
ся свидетельства проявления этого
те 15 лет.

новение антисоциального расстрой
лючает проявление шизофрении.

ЕОСИНКРАТИЧЕСКИЙ ТИП

** РАЗНЫЕ БАРАБАНЩИКИ»*

ратические личности сильно отлич
мечтатели, визионеры, мистификат
в ином ритме, чем остальные люди.
ы и часто отличаются от остальных
тью, а иногда гениальностью.

рактеристик Идиосинкратического

е шесть признаков свидетельствуют

инкратические личности часто ум
венный неповторимый, эксцентричны
необычайный стиль жизни.

енная действительность.

ытые для всего необычайного, они ча
я оккультизмом, экстрасенсорикой
ИЗМОМ.

изика.

войственны абстрактные и спекулят
нения.

е проявление.

они настроены лишь на себя и сле
ию своего сердца и ума, эти личност
й наблюдательностью и внимательн
ией на них других людей.

Шизопатия — расстройство личности

ти, которые страдают этим расстрой
делами того мира, в котором обита

чувство» или другие причудливые фантастические ощущения, включая и физические (например, ощущение бриза на коже при чьем-либо прикосновении).

Иррациональные размышления и речи (например, необстоятельные, метафоричные и т.п.).

Паразитарность и параноидальные идеи (например, соответствующий или сжимающий аффект, усиление эксцентричности и необычности поведения).

Отсутствие близких друзей или доверенных лиц, родственников.

Постоянное социальное беспокойство, не уменьшающееся с приобретением более дружественных отношений, основанное скорее на параноидальных идеях, чем на страхе вызвать отрицательную реакцию.

Связано обычно вместе с шизофренией, психическими расстройствами, расстройствами психики и т.п.

Другой мир

Паразитарность этим расстройством, отдаленность

боя разрушенным, потерянным, нерешительным. Люди часто полагают, что обладают эмпатическими способностями, что они наделены индивидуальной миссией, очень важной для мира. Они полагают, что могут предсказывать будущее. Такая сущность, им подвластная, от которой они в отличие от окружающих; что они могут общаться с духами умерших людей, что они могут общаться с ними; что если они о чем-либо предскажут случиться. Их предназначенность вызывает им иногда некоторое неудовольствие. Эмпатичные личности считают, что они могут раскрыть чувства.

ТИП ОТШЕЛЬНИК

**ОДИНОЧКА»*

Отшельники не нуждаются ни в ком. Их не привлекают толпы людей, они не прилагают никаких усилий, чтобы произвести впечатление. Отшельники абсолютно свободны от эмоций.

можно определить степень преобладания
ти.

чество.

ти с преобладанием типа Отшельника
даются в компании и предпочитают у

мость.

лированы от других, им не требуется
е с другими людьми для личных удо
овлечения потребностей.

ие.

ники, даже самые темпераментные, с
страстны и несентиментальны.

!

монстрируют безразличие к боли и

ое самообладание.

пишом беспокоят сексуальные пробл
даются сексом, но не станут страдать

Это расстройство личности описано как первазивного ограничения всяких отношений, контактов, развивающийся с возрастом и представленный в разнообразных контекстах:

неспособность наслаждаться близкими отношениями, включая и семейные.

Человек всегда действует самостоятельно. Имеет мало сексуальных контактов, если таковые имеются, то без интереса.

Находит удовлетворение в немногих занятиях. Испытывает недостаток отношений с близкими и ближайшими родственниками. Не различен к похвале и критике.

Является полное отсутствие каких-либо эмоций.

Может протекать параллельно с шизофренией, психопатиями личности, расстройствами настроения, развитием которых обусловлено биологическими и медицинскими условиями.

ют, могут избегать близких контактов. Шизоидные люди стараются жить вдали от живых контактов ни с кем, даже с друзьями. Каждый день они отправляются на работу в изоляции, то могут быть с коллегами. Они не нуждаются в помощи людей, может, только разве домашние люди также могут жить на улице. Шизоидная личность среди бездомного населения, например, что большинство из них связано шизоидным и параноидальным расстройствами, которые психологи предполагают, что с этим расстройством остаются полностью глухими, что не надеются на отклик. Вырастают к откровениям окружающей среды, бь себя, покидая тех, кто был рядом. Страдающие этим расстройством, но как они не чувствительны к неприятностям причинения вреда, но при этом чувствительны к удовольствиям.

Шизоидное расстройство личности часто присутствует с шизопатическим расстройством, параноидальными расстройствами личности.

«ОГОНЬ ИЛЕД»

приходится близко общаться с человеком, у которого преобладает Деятельный тип, тогда вы испытаете на себе активность этих людей. Они не сидят на месте и не дают этого другим. Они хотят, чтобы вы отправились с ними в путешествие, чтобы вы в поисках новых впечатлений во всем испытывали новые стили, новую любовь. Даже Драмматический, не может быть ни с кем желанием соединиться с жизнью и с миром. Какой другой тип не может быть настолько жаждущим, настолько жаждущим.

Семь характеристик

Есть семь признаков и поведенческих особенностей, которые свидетельствуют о наличии в характере Деятельного типа. Чем больше особенностей поведения, тем выше уровень этого типа в вашем характере, и наоборот.

Эмоциональная привязанность.

Такие люди должны быть вовлечены

ость.

ичность отличает этот тип, такие личности, заняты, творчески активны, увлечены, проявляют инициативу и могут также заставить других проявить свою творческую активность.

Странное мнение.

чрезвычайно любопытны, поэтому постоянно экспериментируют с идеями, культурами, ролями, системами ценностей. Они находятся в поисках нового.

Потребность в отступлении.

с преобладанием Деятельного типа личности. Они знают, когда нужно отступить, и стараются избежать действительности, когда она начинается становиться слишком острой, жесткой и резкой.

Формирование личности Активность на гра

новешенность, гнев, самоуничижение, неуверенность, опустошенность, сильное

характерный чрезмерной импульсивностью, проявляющийся в раннем взрослом возрасте и при различных ситуациях нижеприведенных контекстов.

приложение невероятных усилий, дабы избежать нежелательного отказа.

нестабильные интенсивные отношения с чередой партнеров, гиперидеализацией и девальвацией. колебания по поводу самоопределения, отсутствие устойчивого мнения о себе. импульсивность и склонность к саморазрушению, секс, употребление наркотических веществ (алкоголь, табак, наркотики).

эпизодическое суицидальное поведение, же-
лание саморазрушительное поведение.

активная неустойчивость, зависимость настроения (например, эпизодическое хорошее настроение или беспокойство, продолжительное чувство опустошенности. интенсивный гнев или трудность в управ-

ляющие процессы, связанные с напряж-

и кажется, что они опустошены и до
е. Кто я? Что я из себя представляю
го мне с собой делать? Это вопросы, на
их людей.

ства, настроения, отношения с людьми
друг другу. И они не могут покинуть
ут.

Изучение черного и белого

расстройством личности, страдающ
рани срыва, видят все в черно-белом
ают различных оттенков, все люди
плохих и хороших. Они нуждаются
ве, но находят постоянство не в люб
путались в себе, минута размышле
ностью. Чувство опустошенности не
огут быть в одиночестве, так как н
ащите, в признании того самого ид
о снова происходит срыв и личност
стройством, снова пускается в поиски
снова ищет идеальной любви и по
любовь становится объектом слепой

покойства, дискомфорта, чувства вины
от краткие эпизоды эйфории. Они не
последовательность в чем-либо, н
анее полученного опыта. Они не мо
рушений, боли, разочарований и пе
Они не знают как оградить свои м
и боли, не могут сосредоточиться на
е, кинофильме. Вместо этого они пу
е приключения, употребляя наркоти

АЛЬТРУИСТИЧЕСКИЙ ТИП

* САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ*

того, чтобы служить, любовь для то
Это аксиомы для Альтруистической
что их потребности могут подождать
ены потребности других. Сознание т
бя, приносит им удовлетворение, безо
они на своем месте. Это наиболее удоб
ие люди - самые достойные граждане

удобны, всегда выступают вторым

прение.

Альтруистического типа всегда замечают в чужих отношениях, они честны, этичны и справедливы.

ие.

не радикальны, толерантны к другим людям, требуют доказательств.

ость.

не горды, чувствуют себя комфортно в любой обстановке. Такие люди не заинтересованы в большом количестве внимания.

ивость.

долго страдают. Они предпочитают сами переживать тяготы жизни, чем полагаться на помощь других. У них большой запас терпения, они устойчивы к условиям.

они довольно невинны, не представляют опасности, оказывают минимальное влияние на жизнь других. Они не подозревают, что заблуждались в своих идеалах, которым отдают так много себя.

ирует людей и ситуации, которые при
ованию, даже когда выбор доступен
дельно ясна.

поняет или делает неэффективными
в чем-либо помочь.

ле положительных персональных оп
тижение или любая другая удача)
ию, терзается чувством вины или де
ведение, вызывающее боль.

дито или уклончиво отвечает други
ет, что ему причинили вред, пытае
корбителя (например, высмеивает
е, вызывая повторную реакцию).

поняет все возможности удовлетвори
ется получать наслаждение, несмотр
оциальных навыков для получения

состоянии выполнить задачи, отвеча
целям, несмотря на способность д
пример, не может выполнить собстве
о успевает помочь своим сокурсник

этим расстройством личности не м
или удовольствия. Поэтому, своими
виями подрывают все возможности
работы. В 1916 году Фрейд исполь
ели успеха», чтобы охарактеризоват
полняют низкооплачиваемую работу
раздо большее, отдаляют людей, кот
. Все личности с этим расстройством
днамеренно занимаются самоунич
позволила полностью поработить с
ому ей человеку. Через много лет он
двинуться вперед и достигнуть больш
ти, страдающие тяжелыми формами
го расстройства, обычно не бывают
и, те из них, кто оказываются деяте
ми, не позволяют себе испытывать
и они все же какое-то время и радую
коро начинают чувствовать себя угне

СЕРЬЕЗНЫЙ ТИП

«РЕАЛИСТ»

многим другим типам личности этот
твенный длительный путь.

Семь характеристик

человек.

Серьезным типом личности сохраня
гляд на вещи в любых обстоятельствах
ны и не проявляют эмоций.

претенциозности.

льно оценивают собственные способности
знают и свои недостатки, они не тще
дают завышенной самооценкой.

енность.

но возлагают на себя ответственност
е действия. Они восстают против себя
собственные ошибки и пытаются
евания.

нения.

анализируют, оценивают, обдумыва
совершить какое-либо действие.

Диагностические критерии

У так описано Депрессивное расстро

вец первазивного депрессивного мы
развивающийся в раннем взрослом
и в разнообразии нижеследующих к

строение обычно подавленное, мрачно
изванное раздумьями о собственном
нцепция обычно построена на заниж
нках и низком самоуважении.

нь критичен, обвинителен по отноше
ерболизирует поводы для волнения
гативно и критично относится к дру
яется пессимистом.

нается от раскаяний и чувства вины

вляется не только в главных депресси
ке подвержен другим расстройствам

О эти личности постоянно ощущают и ошибок и несчастий и встречаются и видят никакой помощи для себя, ни избежать всего этого. Они даже не собственных неудачах других, как параноидальным и пассивно-агрессивным, они сами являются предметом своих обвинения против себя являются вполнаиболее удручает то, что они не спокрасок из-за особенностей своего восДаже если они что-нибудь делают, икий результат и на то, что что-то мочущему.

быть, для них депрессия «нормалV депрессивное расстройство личностамериканской диагностике. Хотя этоан у европейских психиатров, дляикующих врачей и юристов он ещеинается только в приложении к DSMдля дальнейшего изучения.дебаты в основном касаются самого

ности более мощная, чем любой др
ожить на себя огромную ответстве
раха. Они принимают власть и от
никогда не уклоняются от борьбы, ко
ми. Как они распоряжаются завоев
зависит от преобладания других тип
актерах.

Шесть характеристик

шесть особенностей поведения
алиции Агрессивного типа в инди
симости от количества особенностей
Агрессивный тип присутствует в бо
епени.

.
ивные личности умеют взять свое. С
увствуют под грузом власти и ответс

ия.
аботают лучше всего в пределах оп

х, не позволяя брать над собой верх
ениям.

и метания.

ивные люди любят действия и при
изически сильны и часто с наслажде
т участие в спортивных состязаниях
е наиболее тесный контакт с соперн

Садистское расстройство личности
разумеается в названии, люди с с
ом личности очень жестоки, холодн
угающи. Они могут быть сильными
ние от оскорбления других.

Диагностические критерии

тройство личности, как будет указа
не встречается в DSM-IV, но в DSM
ким образом:

ец первазивной жестокости, агрессии
ивающееся в раннем взрослом возрасте

жения некой цели).

Влияние на других людей таким образом испытывали страх (запугивание, террор), ограничения автономии людей, с которыми были близкие отношения, например не могли без сопровождения покидать дом, и т.п. подобные мероприятия.

Насилие всякого рода насильем, орудиями и искусством, убийствами и пытками.

Знаки поведения А направлены не на ребенка или супруга) и не исключительно для сексуального удовольствия (как в с

II. ДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ И СЕМЬЕ

ском концентрическом рисунке, на котором человека или более, занятые еще не з... м. Изображенные персонажи могут возрасту и прочим характеристикам рисунков является нахождение персонажей в той или иной ситуации.

шка состоит из 24 рисунков, на которых изображены персонажи, находящиеся во фрустрационной ситуации, представленные в тексте, можно выделить основные группы.

ситуации «препятствия». В этих случаях персонаж или предмет, обескураживающий человека словом или еще каким-либо способом. В 16 ситуаций — рисунки № 1, 3, 4, 5, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

ситуация «обвинения». Субъект при этом испытывает чувство обвинения. Их восемь: рисунки № 2, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 21.

связью с этими типами имеется связь, так как ситуация «препятствия» предполагает, что ей предшествует ситуация «препятствия», где фрустратор был, в ситуации «обвинения». Иногда испытуемый может испытывать

у на себя или берет на себя ответственность за данную ситуацию).

когнитивные реакции (фрустрирующая реакция характеризуется испытуемым как малозначащая вина или вины или как нечто такое, что вызвано само собой, стоит только подумать).

различаются также с точки зрения фиксации. Реакции «с фиксацией на препятствие» характеризуются тем, что препятствие, вызвавшее фрустрацию, подчеркивается или интерпретируется как препятствие, а не препятствие, или описывается как препятствие (с серьезного значения).

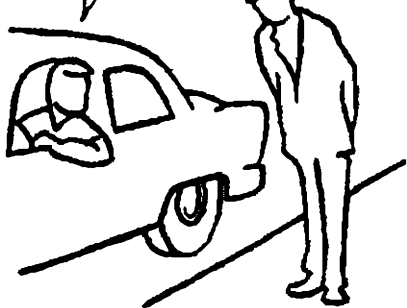
Реакции «с фиксацией на самозащиту» характеризуются тем, что в ответе испытуемого играет защита субъекта или порицает кого-то, или приписывает ответственность за ситуацию (например, «я не могу быть приписана»).

Реакции «с фиксацией на удовлетворение» характеризуются тем, что ответ направлен на разрешение проблемы, принимает форму требования помощи от других людей в данной ситуации; субъект сам берется за решение проблемы или же считает, что время и хо-

ении потребности» обозначается стро
т.
ответствующей таблице содержатся сл
ов испытуемых. Оценки заносятся в
ст для дальнейшей обработки. Она п
ие показателя *GCJR*, который может
степень социальной адаптации». Да
нисяется путем сопоставления ответ
тупемого со «стандартными», среднес

ТЕСТОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ

укция: «На каждом рисунке изображ
о человек. Человек слева всегда изоб
кие-то слова. Вам надо на листе отве
ответствующим рисунку, написать п
на ум ответ на эти слова. Не старайте
й. Действуйте по возможности быстр



Это ужасно:
вы разбили
любимую вазу
моей матери

2





Как обидно,
что моя
машина
сломалась,
и вы из-за
этого опоздали
на поезд

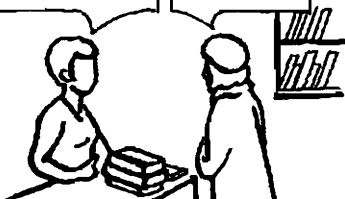
4

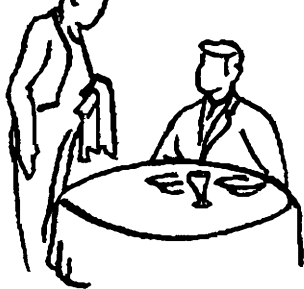




Согласно
библиотечным
правилам, вы
можете брать
одновременно
только две
книги

6

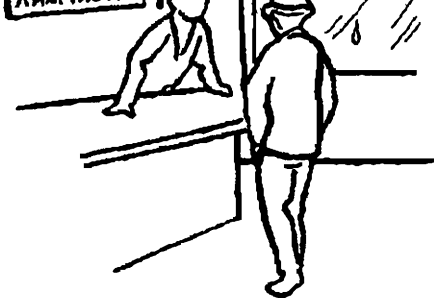




Твоя подруга
пригласила
меня сегодня
вечером на
танцы. Она
сказала, что
ты не придешь

8





**Вы лжец!
Вы сами это
знаете!**

10

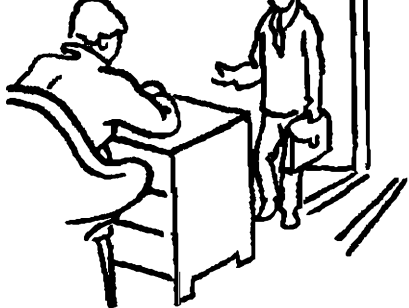




Если это
не твоя шляпа,
то, вероятно,
Петров по
ошибке взял
ее, а свою
оставил здесь.

12





Она должна
была быть здесь
уже 10 минут
тому назад.

14





Вы не имели
никакого
права меня
обгонять!

16

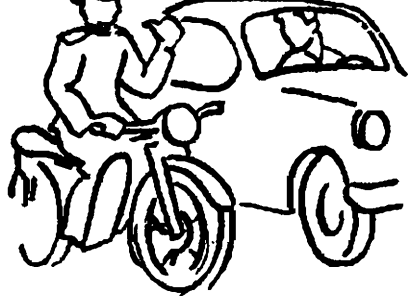




Мне очень
жаль, но мы
как раз
продали
последний
экземпляр.

18





Я бы хотела
знать, почему
она нас не
пригласила.

20





Вы не
ушиблись?

22





Вот ваша
газета. Мне
очень жаль,
что ребенок
ее разорвал.

24



«Эта ситуация
енно фрустриру-
досаждают, бес-
...».
ается главным
в ситуациях с
вием.

чего-либо в окружении.
В ответе содержатся
обвинения, упреки, сар-
казм.
Пример: «Пошел к чер-
ту», «Вы виноваты...».
Е Испытуемый актив-
но отрицает свою вину
за совершенный просту-
пок.
Пример: «Я не делал
того, в чем вы меня об-
виняете» .

жен разре-
ацию.
Пример:
разрешит

Фрустрирующая
и интерпретиру-
к благоприятно-
-полезная, как
щая удовлетво-
или заслуживаю-
азания).
: «Эта ситуация
ски — beneficia-
года)».
кированной фор-
е очень жаль, что
жил причиной

/— Порицание, осуж-
дение, направлено на
самого себя, доминиру-
ет чувство вины, соб-
ственной неполноценно-
сти, угрызания совести.
Пример: «Это меня
надо осуждать за то, что
произошло».
/ Субъект, признавая
свою вину, отрицает от-
ветственность, призы-
вая на помощь смягча-
ющие обстоятельства.
Пример: «Я виноват, но
я сделал это не нароч-
но».

i — Субъ-
ся разреш-
ющую с
крыто пр
намекая
ность.
Пример:
ственность
ние этой
себя».

трудности фруст-
ей ситуации не
тся или сводят-
ному ее отрица-
: «Эта ситуация

М — Ответственность
лица, попавшего во фруст-
рирующую ситуацию,
сведена до минимума,
осуждение избегается.
Пример: «Ничего не

2D — Вы-
дежда, что
мальный
разрешат
сто надо н
дать; или

тель GCR вычисляется путем сравнения полученных значений с эталонными стандартами. Ситуаций, которые используются для сравнения, всего 14. Их значения приведены в таблице (см ниже). Слева на листке протокола ставится знак «+», если ответ субъекта соответствует стандартному ответу. Когда в качестве стандарта задан только один тип ответа на ситуацию, то ставится знак «+», если бы один из ответов испытуемого соответствовал стандартному. В этом случае ответ также отмечается знаком «+». Если ответ субъекта дает двойную оценку, то ставится знак «+», если ответ соответствует стандартному, он оценивается знаком «+». Если же ответ не соответствует стандартному, он оценивается знаком «-». Оценки суммируются, где плюс ставится за единицу, а минус за ноль. Затем полученные значения делятся на 100% (которые принимаются за 100%), что дает конечную величину GCR испытуемого. Конечная величина GCR может рассматриваться в качестве индикатора адаптации субъекта к своему окружению.

	E	
	E	
	E	
E'		
	EI	
E'		
	I	
M'		
M'		

1. Частоты появления каждого из 9

ого.

ды. На основании профиля числовые
ся три основных и один дополнительный
вый образец выражает относительную
авлений ответа, независимо от его тип
, интропунитивные и импунитивные с
в порядке их убывающей частоты. На
4, /— 6, $M-4$, записываются $E > I$
рой образец выражает относитель
етов независимо от их направления
записываются также, как и в предь
пример, мы получили $OD-10$, $ED-$
ется $OD > NP > ED$.

гий образец выражает относительную
насто встречающихся факторов незави
ения ответа. Записывается, например
вертый дополнительный образец вкл
етов $Eй$ /в ситуациях «препятствия»
мма $E \text{ vi } I$ рассчитывается в процен
24, но поскольку только 8 (или 1,
позволяют подсчет $Eй I$, то максим
х ответов будет составлять 33. Для п

вызывают численную оценку тенденции
ком «+» (положительная тенденция)
ная тенденция).

вычисления численной оценки те
где a — количественная оценка в пер
ола, b — количественная оценка во в

чтобы тенденция могла быть рассмо
ая, она должна вмещаться, по край
вета и иметь минимальную оценку 0
уется пять типов тенденций.

Рассматривается направление реакц
пример, фактор E' появляется шести
й половине протокола с оценкой, равн
торой половине с оценкой в 2 балла. 0
0,11. Фактор F' появляется в целом то
 M' появляется три раза. Тенденция

Аналогично рассматриваются факторы
Аналогично рассматриваются факторы
Рассматриваются направления реакций

вызывают конфликты (разного типа) с другими людьми, что он недостаточно адаптирован к своему окружению.

Этот этап состоит в изучении оценок шести шкал профилей. Оценки, касающиеся шкал I , M), имеют значения, вытекающие из представлений о фрустрации.

Например, если мы получаем у испытуемого очень высокую, E — очень высокую, $/$ — основываясь на этом можно сказать, что в данной ситуации будет с повышенной экстрапунитивной манерой и очень редкой. То есть можно предполагать, что он предъявляет высокие требования к окружающим, что является признаком неадекватной самооценки. Оценки, касающиеся типов реакций, имеют шкалу 027 (тип реакции «с фиксацией на объекте»), показывает, в какой степени препятствует объекту. Так, если мы получили повышенную, то говорит о том, что во фрустрационной ситуации объекта преобладает более чем нормальная. Оценка ED (тип реакции «с фиксацией на объекте») означает слабую, уязвимую личность, которая сосредоточена на защите своего «

ить обследование можно индивидуально
мое время 20-30 мин.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ Т. ЛИРИ

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Лефоржем, предназначена для исследования протекания отношений к себе и идеальном «Я», а также для исследования отношений в малых группах. С помощью методики выявляется преобладающий тип отношения к самооценке и взаимооценке.

В исследовании межличностных отношений выделяются два фактора: *доминирование-подчиненность* и *дружелюбие-агрессивность*. Именно эти факторы дают общее впечатление о человеке и являются основой социального восприятия. Они названы М. Лири основными компонентами при анализе стиля поведения и по содержанию могут быть описаны на трех плоскостях: осязательной, эмоциональной и интеллектуальной.

ными отношениям. Для еще более тонкого деления на 16 секторов, но чаще испытываемым образом ориентированными по главным осям.

Лири основана на предположении о влиянии испытуемого к центру окружности. Связь этих двух переменных. С ориентации переводится в индекс, вертикальная (*доминирование-подчиненность*) и горизонтальная (*дружелюбие-враждебность*) оси. Ряд показателей от центра окружности до периферии или экстремальность интерпретируется.

В тесте содержится 128 оценочных суждений. Из 8 типов отношений образуются 128 оценочных по восходящей интенсивности. Тестовая форма так, что суждения, направленные к какому-либо типу отношений, расположены в определенном порядке: они группируются по 4 равные количество определений. При этом указывается количество отношений каждого типа. Предлагаю использовать методику для изучения поведения людей, т. е. поведения

перы» и т. д.

ка может быть представлена респон-
по алфавиту или в случайном поряд-
карточках. Ему предлагается указа-
которые соответствуют его представле-
к другому человеку или его идеалу.
ьтате производится подсчет баллов
помощью специального «ключа» к
ые баллы переносятся на дискограмм
е от центра круга соответствует числ
танте (от 0 до 16). Концы векторов с
т личностный профиль.

ДОМИНИРОВАНИЕ



и совместимости и часто использует индивидуальную консультацию, групповую психологию и психологического тренинга.

Типы отношения к окружающим

Императивный

диктаторский, властный, деспотический тип личности, которая лидирует в общественной деятельности. Всех наставляет, приказывает, не желая полагаться на свое мнение, не учитывает интересы других. Окружающие отмечают ее авторитарность и признают ее.

Доминантный, энергичный, компетентный лидер, успешный в делах, любит давать указания и требует к себе уважения.

Уверенный в себе человек, но не обязывает других, настойчивый и настойчивый.

Эгоистический

Стремится быть над всеми, но одиозен для всех, самовлюбленный, расчетливый, эгоистичный. Трудности перекладывает на других, но сам относится к ним несколько отстраненно, самодовольный, заносчивый.

во всем, злопамятный, постоянно ждущий (идный тип характера).

критичный, испытывает трудности в контактах из-за подозрительности и брезгливости, замкнутый, скептический, разочарованный, свой негативизм проявляет в общении.

критичный по отношению ко всем своим и окружающим людям.

Покорный

покорный, склонный к самоуничтожению, склонный уступать всем и во всем, занимает последнее место и осуждает себя, пассивный, стремится найти опору в другом.

застенчивый, кроткий, легко смущается, подчиняется более сильному без учета ситуации, робкий, уступчив, эмоционально не способен подчиняться, не имеет собственного мнения и честно выполняет свои обязанности.

Уверенный

разве неуверенный в себе, имеет

механизмы вытеснения и подавления
ильный (истероидный тип характер
лонный к сотрудничеству, кооперац
иссный при решении проблем и в кон
стремится быть в согласии с мнени
нательно конформный, следует ус
и принципам «хорошего тона» в отн
нициативный энтузиаст в достиже
стремится помогать, чувствовать себя
заслужить признание и любовь, общ
теплоту и дружелюбие в отношения
альтруистический

гиперответственный, всегда приноси
есы, стремится помочь и сострадат
в своей помощи и слишком активны
окружающим, неадекватно принима
ность за других (может быть только
крывающая личность противополож
ответственный по отношению к людям
ий, добрый, эмоциональное отношен
в сострадании, симпатии, заботе, ла
и успокоить окружающих, бескор
й.

может проявить безразличие

- Способен быть суровым
- 0. Строгий, но справедливый
- 1. Может быть искренним
- 2. Критичен к другим
- 3. Любит поплакаться
- 4. Часто печален
- 5. Способен проявить недоверие
- 6. Часто разочаровывается
- 7. Способен быть критичным к себе
- 8. Способен признать свою неправоту
- 9. Охотно подчиняется
- 0. Уступчивый
- 1. Благородный
- 2. Восхищающийся и склонный к п
- 3. Уважительный
- 4. Ищущий одобрения
- 5. Способен к сотрудничеству
- 6. Стремится ужиться с другими
- 7. Дружелюбный, доброжелательный

Строгий и крутой, где надо
Неумолимый, но беспристрастный
Раздражительный
Открытый и прямолинейный

Не терпит, чтобы им командовали
Скептичен
На него трудно произвести впечатл
Обидчивый, щепетильный

Легко смущается
Неуверен в себе
Уступчивый
Скромный

Часто прибегает к помощи других
Очень почитает авторитеты
Охотно принимает советы
Доверчив и стремится радовать др

Всегда любезен в общении
Дорожит мнением окружающих
Общительный и уживчивый

- 73. Нетерпим к ошибкам других
- 74. Своекорыстный
- 75. Откровенный
- 76. Часто недружелюбен
- 77. Озлобленный
- 78. Жалобщик
- 79. Ревнивый
- 80. Долго помнит обиды
- 81. Склонный к самобичеванию
- 82. Застенчивый
- 83. Безынициативный
- 84. Кроткий
- 85. Зависимый, несамостоятельный
- 86. Любит подчиняться
- 87. Предоставляет другим принимать решения
- 88. Легко попадает впросак
- 89. Легко попадает под влияние
- 90. Готов довериться любому
- 91. Благорасположен ко всем без исключения

3. Эгоистичный
4. Холодный, черствый
5. Язвительный, насмешливый
6. Злобный, жестокий
7. Часто гневливый
8. Бесчувственный, равнодушный
9. Злопамятный
10. Проникнут духом противоречия
11. Упрямый
12. Недоверчивый и подозрительный
13. Робкий
14. Стыдливый
15. Отличается чрезмерной готовностью
няться
16. Мягкотелый
17. Почти никогда никому не возраж
18. Ненавязчивый
19. Любит, чтобы его опекали
20. Чрезмерно доверчив

и исследования сферы межличностных
ка и его восприятия внутрисемейных с
ена детская проективная методика Р
ики состоит в изучении социальной
ребенка, а также его взаимоотноше

одика является визуально-вербальной
тинок с изображением детей или де
е текстовых заданий. Ее направлени
особенностей поведения в разнообраз
циях, важных для ребенка и затраги
ия с другими людьми.

ред началом работы с методикой ре
о от него ждут ответов на вопросы
ок рассматривает рисунки, слушает
и отвечает.

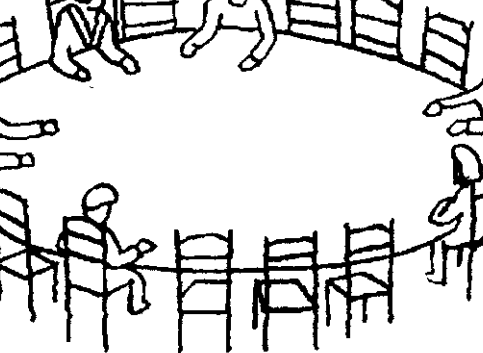
енок должен выбрать себе место ср
юдей, либо идентифицировать себя
ающим то или иное место в группе.
то ближе или дальше от определенно
х заданиях ребенку предлагается вы
поведения, причем некоторые зада

шие группы переменных.
енный, характеризующий конкретные
ния ребенка: отношение к семейному
отец, бабушка, сестра и др.), отноше
руге, к авторитарному взрослому и п
енные, характеризующие самого ребен
я в различных отношениях: общит
ость, стремление к доминированию, со
ь поведения. Всего авторы, адапти
ыделяют 12 признаков:

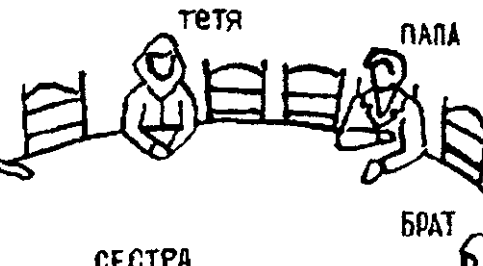
- ие к матери,
- ие к отцу,
- ие к матери и отцу как семейной чет
- ие к братьям и сестрам,
- ие к бабушке и дедушке,
- ие к другу,
- ие к учителю,

ельность, стремление к доминирова
ьность, отгороженность, адекватност
ие к определенному лицу выражаетс
ров данного лица, исходя из макс
ий, направленных на выявление со
шения.

Отношение к отцу	1-5, 8-15, 17 40-42
Отношение к матери и отцу как родительской чете	1-4, 6-8, 14,
Отношение к братьям и сестрам	1, 2, 4, 5, в, 40,42
Отношение к бабушке в дедушке	1, 4, 7-13, 1 40,41
Отношение к другу (подруге)	1, 4, 8-19, 33-35, 40
Отношение к учителю (авторитетному взрослому)	1, 4, 5, 9, 11 19, 26, 28-30
Любознательность	5, 22-24, 26,
Доминантность	20-22, 39
Общительность	16, 22-24



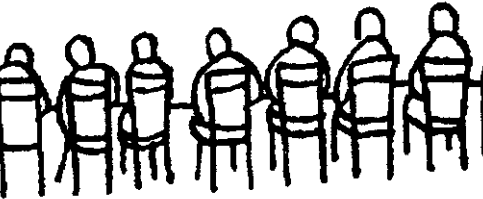
ачь крестиком, где ты сядешь.





теперь разместить несколько человек на
ола. Обозначь их родственные отно
ат, сестра) или (яруг, товарищ, одно





месте со своей семьей будешь проводить
в, которые имеют большой дом. Твоя
сколько комнат. Выбери комнату для

олгое время гостишь у знакомых. Об
мнату, которую бы выбрал (выбрала)

--	--	--

--	--	--	--

шено преподнести одному человеку с
чешь, чтобы это сделали?

кет быть тебе все равно?

пиши ниже.

ы имеешь возможность уехать на не
ь, но там, куда ты едешь, только д
дно для тебя, второе для другого чел
бы ты взял с собой?

пиши ниже.

ы потерял что-то, что стоит очень до
первому ты расскажешь об этой нег
пиши ниже.

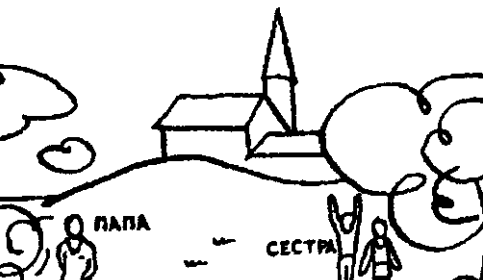
тебя болят зубы и ты должен пой
тобы вырвать больной зуб.

ойдешь один?

с кем-нибудь?



ругая прогулка. Обозначь, где ты на





еперь на этом рисунке разместить несколько крестиков.
Нарисуй или обозначь крестиками.
иши, что это за люди.



Му бы ты тосковал сильнее всего?

пиши ниже.

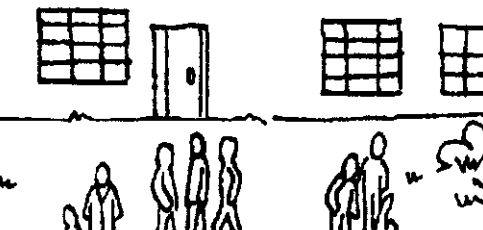
т твои товарищи идут на прогулку. С
где находишься ты?





т твои товарищи. Они ссорятся по
ине.

чь крестиком, где будешь ты.





варищ нарочно толкнул тебя и свали
дѣлать:

плакать?

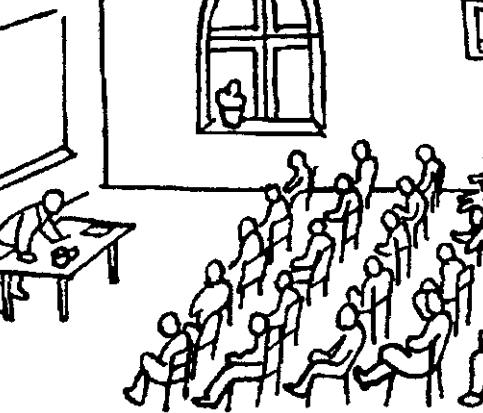
ешься учителю?

ь его?

ь ему замечание?

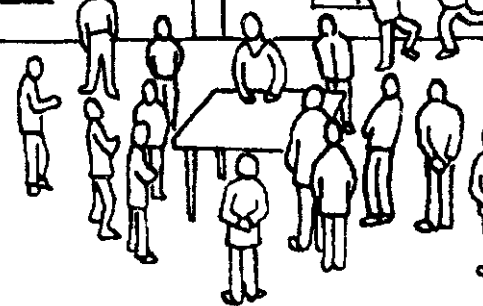
жешь ничего?

еркин, один из стрелков



Ты много помогаешь маме?
ю?
ко?

Подчеркни один из ответов.



ты и твои товарищи на прогулке, о
что-то объясняет.

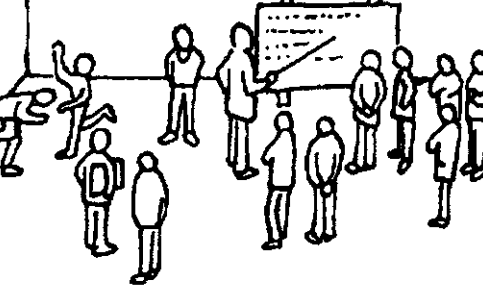
начь крестиком, где ты.





Это люди, которые смотрят интересно
означь крестиком, где ты.





Один из товарищей смеется над тобой

Ты плакать?

Ты машешь плечами?

Ты будешь смеяться над ним?

Ты обзывать его, бить?

Выбери один из ЭТИХ ответов.

Один из товарищей смеется над тобой

Ты:

и играешь в лото (или в шашки, и
два раза подряд проигрываешь. Ты
что делать:

идти?

продолжать играть дальше?

или не скажешь?

или злиться?

выбери один из ЭТИХ ответов.

отец не разрешает тебе идти гулять.

или не ответишь?

или злишься?

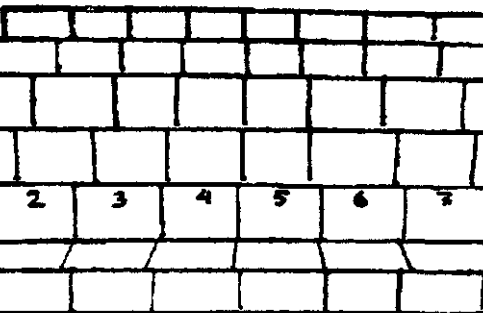
или плакать?

или жестикулируешь?

или пробуешь пойти вопреки запрещению?

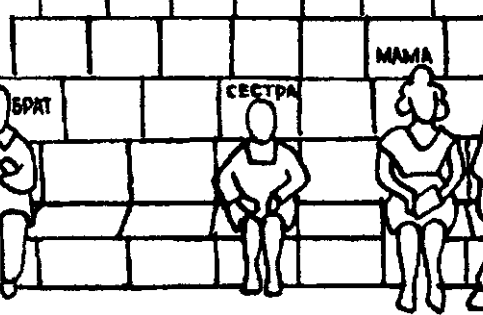
выбери один из ЭТИХ ответов.

мама не разрешает тебе идти гулять.



нотеатре много пустых мест. Твои родители заняли свои места. Обозначь крестиком





МЕТОДИКА
PARI Е. ШЕФФЕР И Р. Б.
АДАПТАЦИЯ Т. В. НЕЩЕРИ

Семейная жизнь глазами матерей

Методика *PARJ* (parental attitude research) предназначена для изучения отношения родителей (и матерей) к разным сторонам семейной жизни (роли).

ключительно о семье (3);
ение самопожертвования в роли матери (6);
ые конфликты (7);
вторитет родителей (11);
ответственность ролью хозяйки дома (10);
настность» мужа, его невключенность в жизнь (12);
ирование матери (19);
имость и несамостоятельность матери (18).

Отношение родителей к ребенку (13);
альный эмоциональный контакт (соответствие) (14);
их номера по опросному листу 1, 14;
дение словесных проявлений, вербализация чувств;
ерские отношения (14);
ие активности ребенка (15);
ительные отношения между родителями (16).

шняя эмоциональная дистанция с ребенком (17);
ризнаков, их номера по опросному листу 1, 14;
жительность, вспыльчивость (8);
ость, излишняя строгость (9);
ение от контакта с ребенком (16).

ешенных с точки зрения измеряющего
пового содержания. Вся методика с
ий. Суждения расположены в опреде
ности, и отвечающий должен выра
е в виде активного или частичного
сия. Схема пересчета ответов в балл
е» методики. Сумма цифровой зна
ыраженность признака. Таким образо
раженность признака 20, минималь
сокие оценки, соответственно - 8,
росник и лист ответов прилагаются
т смысл в первую очередь анализир
е и низкие оценки.

струкция: «Перед Вами вопросы, ко
ть что родители думают о воспитани
тов правильных и неправильных, та
отношению к собственным взгляда
ь точно и правдиво.

которые вопросы могут показаться Вам
это не так. Есть вопросы сходные, но
это для того, чтобы уловить возмож
е различия во взглядах на воспитание

ние

ия

тво и возраст детей

дети считают свои взгляды правиль-
могут не соглашаться со взглядами

ая мать должна сберечь своих
от маленьких трудностей и общ_д.

рошей матери дом и семья - са_{мо}е
изни.

рые дети настолько плохи, что ради их
но научить их бояться взрослых.

должны отдавать себе отчет в 'том,
и делают для них очень много.

ького ребенка всегда следует креп-
во время мытья, чтобы он не у^ал.

которые думают, что в хорошей
жет быть недоразумений, не з_нают

к, когда повзрослеет, будет благо

Родителям легче приспособиться к
м наоборот.

Ребенок должен научиться в жизни м
жным вещам, и поэтому ему нельзя р
терять ценное время.

Если один раз согласиться с тем,
к съябедничал, он будет это делать
о.

Если бы отцы не мешали в воспита
матери бы лучше справлялись с деть

В присутствии ребенка не надо разго
о вопросах пола.

Если бы мать не руководила домом,
детьми все происходило бы менее о
нно.

Мать должна делать все, чтобы знат
мают дети.

Если бы родители больше интерес
лами своих детей, дети были бы лу
ливее.

Безынниство детей должны самос

очень хорошие матери.

до обязательно искоренять у детей
я рождающейся ехидности.

ть должна жертвовать своим счастьем
астья ребенка.

молодые матери боятся своей не-
в обращении с ребенком.

руги должны время от времени ру-
бы доказать свои права.

огая дисциплина по отношению к
звивает в нем сильный характер.

ери часто настолько бывают замуче-
ствием своих детей, что им кажется,
не могут с ними быть ни минуты

ители не должны представлять перед
лохом свете.

енок должен уважать своих родите-
е других.

нок должен всегда обращаться за
к родителям или учителям вместо

Мужья, если не хотят быть эгоистами, принимать участие в семейной жизни. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики модели друг друга голыми.

Если жена достаточно подготовлена к самостоятельному решению проблем, то это важно и для детей, и для мужа.

Ребенка не должно быть тайн от своей матери.

Если у вас принято, что дети рассказывают анекдоты, а Вы — им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов.

Если рано научить ребенка ходить, это отрицательно влияет на его развитие.

Хорошо, когда мать одна преодолевает трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.

Ребенка должны быть свои взгляды, и мать должна их свободно высказывать.

, которым внушили уважение к нормам поведения, становятся хорошими, устойчивыми, уважаемыми людьми.

Часто бывает, чтобы мать, которая целиком занимается ребенком, сумела быть спокойной.

Дети не должны вне дома учиться тому, что не пожелают видеть в глазах их родителей.

Дети должны знать, что нет людей более близких к ним, чем их родители.

Не оправдания ребенку, который бьет другого ребенка.

Молодые матери страдают по поводу своего поведения дома больше, чем по какой-либо другой причине.

Заставлять детей отказываться и притворяться — плохой метод воспитания.

Родители должны научить детей найти свое дело и не терять свободного времени.

Дети не мучают своих родителей мелкими

е ребенок.

родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей о своих переживаниях на свиданиях, товарищеских играх, танцах и т. п., помогают им в бо-
льшей степени социальном развитии.

Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы.

Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях.

Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов.

Родители должны знать, как нужно вести себя, чтобы их дети не попали в трудные ситуации.

Слишком много женщин забывает о том, что надлежащим местом является дом.

Дети нуждаются в материнской заботе, которую им иногда не хватает.

и не должны сомневаться в способе
их родителей.

Выше всех других дети должны ува-
телей.

надо способствовать тому, чтобы дети
боксом и борьбой, так как это мо-
сти к серьезным нарушениям тела и
облемам.

о из плохих явлений заключается в
матери, как правило, нет свободного
любимых занятий.

ители должны считать детей равно-
по отношению к себе во всех вопро-
.

а ребенок делает то, что обязан, он на-
правильном пути и будет счастлив.

о оставить ребенка, которому груст-
е и не заниматься им.

е большое желание любой матери -
той мужем.

им из самых сложных моментов в

личестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле.

У ребенка должна быть уверенность, что его не накажут, если он доверит родителю свои проблемы.

Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе, чтобы он не потерял охоту к игре.

Для хорошей матери достаточно общинной собственности семьей.

Иногда родители вынуждены поступать вопреки воле ребенка.

Матери жертвуют всем ради блага своих детей.

Самая главная забота матери — благополучие и безопасность ребенка.

Интересно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся.

Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми.

Заботясь о детях, мать знает, что она

и раньше ребенок поймет, что нет
время, тем лучше для него.

и делают все возможное, чтобы за-
родителей своими проблемами.

ногие мужчины понимают, что мате-
ка тоже нужна радость в жизни.

ребенком что-то не в порядке, если
спрашивает о сексуальных вопросах.

ходя замуж, женщина должна отда-
чет в том, что будет вынуждена ру-
мейными делами.

занностью матери является знание
слей ребенка.

и включать ребенка в домашние
становится более связан с родите-
не доверяет им свои проблемы.

о как можно раньше прекратить кор-
а грудью и из бутылочки (приучить
мостоятельно» питаться).

	28	51	74
	29	52	75
	30	53	76
	31	54	77
	32	55	78
	33	56	79
	34	57	80
	35	58	81
	36	59	82
	37	60	83
	38	61	84
	39	62	85
	40	63	86
	41	64	87
	42	65	88
	43	66	89
	44	67	90
	45	68	91
	46	69	92

психолога, работающего в производстве, пожалуй, больший интерес представляют исследования, направленных на выявление отношений в производственной роли.

фликти). Высокие показатели по этим шкалам свидетельствуют о конфликтности, переносе конфликта на производственные отношения. Психологическая помощь направляется на разрешение конфликтов и улучшение отношений в коллективе.

Оценки по шкале 3 свидетельствуют о наличии проблем над производственными, интересах «дела», обратное можно сказать о людях, имеющих высокие оценки по этой шкале. Зависимость от семьи, низкая самостоятельность в распределении хозяйственных функций. Высокие оценки семьи свидетельствуют о высокой ответственности. Шкалы 17, 19, 23.

Отношения к семейной роли помогают понять специфику семейных отношений. Важно показать ему психологическую помощь. Отношения между родителями и детьми являются важным аспектом анализа в методике.

Вывод, который можно сделать средним. Родительско-детский контакт с точки зрения качества. Для этого сравниваются средние значения по трем группам шкал: оптимальный контакт, дистанция, концентрация.

26	49	72	95
27	50	73	96
28	51	74	97
29	52	75	98
30	53	76	99
31	54	77	100
32	55	78	101
33	56	79	102
34	57	80	103
35	58	81	104
36	59	82	105
37	60	83	106
38	61	84	107
39	62	85	108
40	63	86	109
41	64	87	110
42	65	88	III
43	66	89	111
44	67	90	112

обидеть	.18) Подавление сексу
е конфликты	.19) Доминирование
тельность	.20) Чрезвычайное вм
	ство в мир ребенка
строгость	.21) Уравнение отно
ние внесемей-	.22) Стремление уско
й	вление ребенка
оритет роди-	.23) Несамостоятель
	тери
ие агрессивноств ²	

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ А. Я. ВАРГА, В. В. С

сник родительского отношения (ОР0)
психодиагностический инструмент, ор
выявление родительского отношения
кся за психологической помощью по

время вместе с ребенком, одобряет. На другом полюсе шкалы: родители ребенка плохим, неприспособленным. Кажется, что ребенок не добьется успехов, способностей, небольшого ума, и т.д. По большей части родитель испытывает досаду, раздражение, обиду. Он не уважает его.

*«Кооперация»** - социально желательное отношение. Содержательно эта шкала так: родитель заинтересован в ребенке, старается во всем помочь ребенку, высоко оценивает интеллектуальные способности ребенка, испытывает чувство гордости. Он поощряет инициативу и самостоятельность, старается быть с ним на равных. Родитель старается встать на его точку зрения.

*«Симбиоз»** - шкала отражает межличностные отношения в общении с ребенком. При выделении шкалы можно считать, что родитель имеет симбиотические отношения с ребенком. Симбиоз описывается так - родитель оп

состоянии встать на его точку зрения. Революция ребенка сурово наказывают. Следит за социальными достижениями и индивидуальными особенностями, при чувствами.

*Меньший неудачник** - отражает особенности понимания ребенка родителем. При этой шкале в родительском отношении имеются стремления инфантилизировать ему личную и социальную жизнь. Родитель видит ребенка младшим по психологическому возрасту. Интересы, увлечения ребенка кажутся родителю детскими, ребенок представляется не приспособленным к жизни, открытым для дурных влияний. Поэтому ребенку, досадует на его неуспехи. В связи с этим родитель старается облегчить трудности жизни и строго контролирует

Текст опросника

у приносит ему большую пользу.

Я испытываю досаду по отношению к

Мой ребенок ничего не добьется в ж

Мне кажется, что дети потешаются над

Мой ребенок часто совершает такие

роме презрения, ничего не стоят.

Для своего возраста мой ребенок немн

Мой ребенок ведет себя плохо спе

ть мне.

Мой ребенок впитывает в себя все дур

Моего ребенка трудно научить хор

ем старании.

Ребенка следует держать в жестки

о вырастет порядочный человек.

Я люблю, когда друзья моего ребе

дом.

Я принимаю участие в своем ребен

К моему ребенку «липнет» все дурн

Мой ребенок не добьется успеха в ж

Когда в компании знакомых говор

го стыдно, что мой ребенок не тако

й, как мне бы хотелось.

Я жалею своего ребенка.

е ребенка.

ень интересуюсь жизнью своего ребенка.
нфликте с ребенком я часто могу при
ту прав.

рано узнают, что родители могут о
егда считаюсь с ребенком.

пытываю к ребенку дружеские чувст
овная причина капризов моего ребен
ство и лень.

зможно нормально отдохнуть, если
бенком.

е главное, чтобы у ребенка было сп
детство.

гда мне кажется, что мой ребенок не
орошее.

зделяю увлечения своего ребенка.

ребенок может вывести из себя кого
нимаю огорчения своего ребенка.

ребенок часто раздражает меня.

итание ребенка - сплошная нервотре
гая дисциплина в детстве развивает

Я не высокого мнения о способностях
крываю этого от него.

Очень желательно, чтобы ребенок
, которые нравятся его родителям.

Ключи к Опроснику

Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12,
26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43,
53, 55, 56, 60.

Образ социальной желательности по
31, 34, 35, 36.

Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

Авторитарная гиперсоциализация: 2,

«Маленький неудачник» : 9, 11, 13, 17

Порядок подсчета тестовых баллов

При подсчете тестовых баллов по всем
ответ «верно». Высокий тестовый балл
по этим шкалам интерпретируется как:
отвержение,

ЛЛ	27	28	29	30	31	32
ый ранг	100	100	100	100	100	100
2 шкала						
ЛЛ	0	1	2	3	4	5
ый ранг	1.57	3.46	5.67	7.88	9.77	12.29
3 шкала						
ЛЛ	0	1	2	3	4	5
ый ранг	4.72	19.53	39.06	57.96	74.97	86.00
4 шкала						
ЛЛ	0	1	2	3	4	5
ый ранг	4.41	13.86	32.13	53.87	69.30	83.00
5 шкала						
ЛЛ	0	1	2	3	4	5
ый ранг	14.55	45.57	70.25	84.81	93.04	96.00

МЕТОДИКА
 ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО-
 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ
 Р. ДАЙМОН
 ОПРОСНИК СПА

В своих неудачах винит себя.
Человек ответственный; на него можн
Чувствует, что не в силах хоть чт
се усилия напрасны.

На многое смотрит глазами сверстни
Принимает в целом те правила и тре
должит следовать.

Собственных убеждений и правил н
Любит мечтать — иногда прямо с
ом возвращается от мечты к действи
Всегда готов к защите и даже напад
а переживаниях обид, мысленно пе
ения.

Умеет управлять собой и собственн
тавлять себя, разрешать себе; самоко
роблема.

Часто портится настроение: накат

.
Все, что касается других, не волнует
; занят собой.

Люди, как правило, ему нравятся.
Не стесняется своих чувств, открыт
Среди большого стечения народа бы

о

любит его.

Когда бывают такие мысли, которыми
делиться.

Человек с привлекательной внешностью
чувствует себя беспомощным, нуждается
рядом.

Приняв решение, следует ему.

Понимает, казалось бы, самостоятельную
освободиться от влияния других людей.
пытывает чувство вины, даже когда
не в чем.

чувствует неприязнь к тому, что его ок
м доволен.

бьет из колеи: не может собраться, в
низовать себя.

чувствует вялость; все, что раньше волн
езразличным.

Вновь вешен, спокоен.

Озлившись, нередко выходит из себя
то чувствует себя обиженным.

Человек порывистый, нетерпеливый, г
ержанности.

Обязательно нужно напоминать, подтолкнуть дело до конца.

В душе чувствует превосходство над другими. Нет ничего, в чем бы выразил себя, индивидуальность, свое Я.

Бойится того, что подумают о нем другие. Эгоистичен, равнодушен к успеху, к мнению других. Для него существенно, старается быть успешным. Человек, у которого в настоящий момент нет уважения, презрения.

Человек деятельный, энергичный, активный.

Боязлив перед трудностями и ситуациями, осложнениями.

Своего достоинства недостаточно ценит.

По натуре вожак и умеет влиять на других. Относится к себе в целом хорошо.

Человек настойчивый, напористый; ему важно быть на своем.

Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения — если разногласия грозят.

Сложно ему может принять решение.

мееет упорно работать.

увствует, что растет, взрослеет: мен
ие к окружающему миру.

учается, что говорит о том* в чем сово

егда говорит только правду.

тревожен, обеспокоен, напряжен.

тобы заставить хоть что-то сделать,

астоять, и тогда он уступит.

увствует неуверенность в себе.

бстоятельства часто вынуждают заш

ваться и обосновывать свои поступки

еловек уступчивый, податливый, мя

с другими.

еловек толковый, любит размышлять

ной раз любит прихвастнуть.

ринимает решения и тут же их меняе

езволие, а сделать с собой ничего не

арается полагаться на свои силы, не

о-то помощь.

икогда не опаздывает.

спытывает ощущение скованности,

БЛАНК
для ответов

2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28
32	33	34	35	36	37	38
42	43	44	45	46	47	48
52	53	54	55	56	57	58
62	63	64	65	66	67	68
72	73	74	75	76	77	78

и оцените: в какой мере это
 быть отнесено к Вам. Для того, что
 ответ в бланке, выберите подходящи
 о, один из семи вариантов оценок,
 цифрами от «0» до «6»:

- «0» - это ко мне совершенно не отн
- «2» - сомневаюсь, что это можно отн
- «3» - не решаюсь отнести это к себ
- «4» - это похоже на меня, но нет у
- «5» - это на меня похоже;
- «6» - это точно про меня.

ный вами вариант ответа отметьте в
 ячейке, соответствующей порядков
 ания.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели

адаптация»

$$\frac{a}{a + b} \times 100\%$$

«Самоприя

$$S = \frac{a}{a + b} \times$$

Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 81, 91, 94, 96, 97, 98
Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 86, 90, 95, 99, 100
Живость — +	34, 45, 48, 81, 89, 8, 82, 92, 101
Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97
Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
Эмоциональный	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78

определенности в интерпретации результатов. В шкале для подростков приводятся в скобках значения — без скобок. Результаты «до» зоны интерпретируются как чрезвычайно низкие, а значения после — как высокие.

МЕТОДИКА «СОРТИРОВКА» В. СТЕФАНСОНА ОСНОВНЫХ ТЕНДЕЦИЙ ПОВЕДЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ГРУППЕ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ

В методике предлагается набор карточек, с которыми учащиеся сортируют качества или названия свойств личности. Задача — определить по группам от «наиболее характерных» до «наименее характерных» для него. Задания даны в соответствии с целями диагностики. Особенностью методики является то, что при работе учащиеся проявляют свою индивидуальность.

эмоциональные связи как в своей группе, так и в других группах. Тенденция к «борьбе» — актуальность участвовать в групповой жизни, стремление к высокому статусу в системе межличностных отношений; в противоположность этой тенденции тенденция к «борьбе» показывает стремление уйти от конфликта, сохранить нейтралитет в групповых отношениях, склонность к компромиссным решениям. Каждая из тенденций имеет, на наш взгляд, свою характеристику, т. е. зависимость от внутренних и внешних факторов. «Борьба» могут быть истинными, внутренними, личными, а могут быть внешними, социальными, «маской», скрывающей истинное лицо человека. В зависимости от положительных ответов в каждой соприкоснувшись с тенденцией — независимость, общительность, принятие «борьбы» — избегание конфликта. Если к 20, то мы говорим об истинной, устойчивой тенденции, проявляющейся не только в определенных ситуациях, а в ее пределах.

Следующее проводится следующим образом: каждому предъявляется карточка утверждения, на которую ответить «да», если оно соответствует

четыре ответа «сомневаюсь» по отдельности оцениваются нами как признак нерешительности, астеничности, однако в другом случае свидетельствовать об известной изобретательности, о тактической гибкости, стремлении к тому, что можно верифицировать, анализировать и с другими личностными особенностями. Нулевая и нулевая оценка, когда суммы отрицательных и нулевых оценок выпадают. Именно такое положение может быть признаком внутреннего конфликта личности, особенно у тех личностей, имеющих одинаковую выраженность противоположных тенденций.

Второй интерес представляет использование методики в качестве взаимооценки для самооценки и оценок о самом себе с мнением каждого участника группы.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Вопросы, предложенные к окружающим товарищам. Как часто вызывает тревога, когда в группе начинается паника? Как часто следовать советам лидера? Как часто хочется создавать слишком близкие отношения.

Склонен отвлекать группу от ее цели.
Испытывает удовлетворение, противостоит давлению.
у.

Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
Предпочитает оставаться нейтральным.
Нравится, когда лидер активен и хорошо организует группу.
Предпочитает хладнокровно обсуждать проблемы.
Недостаточно сдержан в выражении эмоций.
Стремится сплотить вокруг себя единомышленников.
Недоволен слишком формальными процедурами.
Когда обвиняют — теряется и молчит.
Предпочитает соглашаться с основными идеями.
и в группе.

Привязан к группе в целом больше, чем к отдельным товарищам.

Склонен затягивать и обострять споры.
Стремится быть в центре внимания.
Хотел бы быть членом более узкой группы.
Склонен к компромиссам.

Испытывает внутреннее беспокойство, не удовлетворяет
даже вопреки его ожиданиям.

Болезненно относится к замечаниям.
Может быть коварным и вкрадчивым.
Склонен прыгнуть на себя и навредить.

ешлив и ироничен, когда раздражен.
показывает неприязнь к тем, кто пытается вы-
считать меньшую, но более интимную
ется не показывать свои истинные ч-
овится на сторону лидера при групп-
иативен в установлении контактов в
гает критиковать товарищей.
почитает обращаться к лидеру чаще, чем
равится, что отношения в группе сли-

ит затевать споры.
мится удерживать свое высокое пол-
нен вмешиваться в контакты товари-
нен к «перепалкам», «задиристый».
нен выражать недовольство лидером

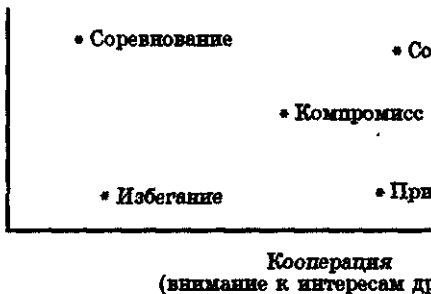
КЛЮЧ

ость - 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45
имость - 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48

делает акцент на изменении градиента к конфликтам. Указывая, что на протяжении широко использовался термин «реакции», он подчеркивал, что термин конфликт можно и необходимо разрешать. Целью разрешения конфликтов, некоторое идеальное бесконфликтное работают в полной гармонии. Однако произошло существенное изменение листов к этому аспекту исследования вызвано, по мнению К. Томаса, обстоятельствами: осознанием тщетности элиминации конфликтов, увеличении исследований, указывающих на позитивные аспекты. Отсюда, по мысли автора, ударение перенесено с элиминирования конфликтов в соответствии с этим К. Томас считает привлечь внимание на следующих аспектах конфликтов: какие формы поведения в конфликтах характерны для людей, какие из них продуктивными или деструктивными можно стимулировать продуктивно описания типов поведения людей

...ие, для которого характерно как стремление к кооперации, так и отсутствие тенденции к собственным целям;
...дничество, когда участники ситуации принимают альтернативу, полностью удовлетворяющую интересы обеих сторон.

Способы регулирования конфликтов



...считает, что при избегании конфликта не достигает успеха; при таких формах конкуренция, приспособление и компро

на себя ответственность за решение спора.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, лучше обратить внимание на то, с чем мы согласны.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

А. Улаживая спорную ситуацию, я пытаюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

А. Я пытаюсь избежать возникновения спора для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

А. Я стараюсь отложить решение спора, чтобы со временем решить его.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

возможность другому в чем-то остаться
нении, если он также идет мне навстр
предлагаю среднюю позицию.
стаиваю, чтобы было сделано по-мо
общаю другому свою точку зрения
о его взглядах.
ытаюсь показать другому логику и
моих взглядов.
араюсь успокоить другого и главны
ранить наши отношения.
араюсь сделать все необходимое, чтоб
напряженности.
араюсь не задеть чувств другого.
ытаюсь убедить другого в преимущест
и.
но я настойчиво стараюсь добиться
араюсь сделать все, чтобы избежать
напряженности.
это делает другого счастливым, я д
ность настоять на своем.
о возможность другому в чем-то остат
нении, если он также идет мне навстр
ым делом я стараюсь ясно определить т

Б. Иногда я представляю возможность
на себя ответственность за решение спора.

А. Если позиция другого кажется
лучшей, я постараюсь пойти навстречу.

Б. Я стараюсь убедить другого при
помощи фактов.

А. Я пытаюсь показать другому логику
своих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть
честным к желаниям другого.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, что
удовлетворить желания каждого из нас.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию,
которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым,
я готов пожертвовать своим.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь до
вести дело до конца.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно
опираюсь на поддержку у другого.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться
по поводу разногласий, возникающих между нами.

Б

А

Б

А

Б

Б

Б

А

А

А

Б

А

А

Б

А

А

Б

А

Б

Б

А

Б

Б

Б

А

Б

А

Б

Б

А

А

Б

А

Б

щью социометрии можно изучать тип поведения людей в условиях групп и судить о социально-психологическом уровне конкретных групп.

Социометрическая процедура. Общая социометрическое исследование заключается в следующем. После постановки задач исследования вопросы измерений формулируются основными вопросами, касающимися возможных критериев групп. Здесь не может быть полной объективности, социометрия окажется малоэффективной, экспериментатор раскрыть свои симпатии и антипатии редко вызывает внутренние затруднения, а симпатии и проявляется у некоторых людей неохотно в опросе. Когда вопросы или критерии выбраны, они заносятся на специальный бланк, предлагаются в устном виде по очереди каждому члену группы обязан отвечать на вопросы о симпатии к другим членам группы в зависимости от своей склонности, предпочтительности или нежелания общаться с другими, симпатий или, наоборот, антипатий или недоверия и т. д.

В этом социометрическая процедура может

рений. При непараметрической пр
ская константа является одинаков
ума, делающего выборы, так и для л
ставшего объектом выбора. Достоинс
та процедуры является то, что он
так называемую эмоциональную экс
лена группы, сделать срез многооб
ых связей в групповой структуре. Ч
и размеров группы до 12-16 челове
вится так много, что без примени
ехники проанализировать их станов

и недостатком непараметрической пр
льшая вероятность получения случа
которые испытуемые, руководствуясь л
редко пишут в Опросниках: «выб
такой ответ может иметь только, д
у испытуемого действительно слож
ая аморфная и недифференцирован
й с окружающими (что маловероятн
заведомо дает ложный ответ, прикр
ояльностью- к окружающим и к эк
наиболее вероятно).

работку материала. С психологическо-
мометрическое ограничение заставляет
именительно относиться к своим ответ
та только тех членов группы, кото
ответствуют предлагаемым ролям п
товарища по совместной деятельн
значительно снижает вероятность с
позволяет стандартизировать услови
различной численности в одной вы
возможным сопоставление материала п

стоящее время принято считать, что
участников минимальная величина «со
раничения» должна выбираться в

Существенное отличие второго вар
кой процедуры состоит в том, что со
станта ($N-1$) сохраняется только для
к выборов (т. е. из группы к участни
данных выборов (т. е. в группу от уч
ся новой величиной d (социометри
м). Введением величины d можно ст
шение условия выборов в группах ра

бы раскрыть многообразие взаимоотношений. Можно выявить только наиболее существенные связи. Социометрическая структура такого подхода будет отражать лишь «избранные» коммуникации. Введение «ограничения» не позволяет судить об экспансивности членов группы.

Социометрическая процедура может иметь целью измерение степени *сплоченности-разобщенности*, определение «социометрических позиций», выявление авторитета членов группы по признаку *доминантности*, где на крайних полюсах оказываются «доминантный» и «отвергнутый»; в) обнаружение подсистем, сплоченных образований. В группе могут быть свои неформальные лидеры. Социометрическая карточка или социометрический рисунок составляется на заключительном этапе работы. В ней каждый член группы должен выразить свое отношение к другим членам группы по выделенным критериям (например, с точки зрения совместности в решении деловой задачи, проведения свободного времени). Критерии определяются в зависимости от задачи.

и опросе без ограничения выборов в
 карточке после каждого критерия дол
 графа, размеры которой позволили б
 полные ответы. При опросе с ограни
 от каждого критерия на карточке ч
 кальных граф, сколько выборов м
 пить в данной группе. Определение
 зных по численности групп, но с за
 ной $P(A)$ в пределах 0,14-0,25 мож
 ясь специальной таблицей (см. ниж

ТАБЛИЦА ОГРАНИЧЕНИЯ СОЦИОМЕТРИЧЕСКОГО

число членов групп	Социометрическое ограничение d	Исходный вариант
5-7	1	
8-11	2	
12-16	3	
17-21	4	
22-26	5	
27-31	6	
32-36	7	

пытуе- лены	1	2	3	4	5	•	•	*	(+)
		+	+	-	-	•	•	•	2
	+		+	-	-	•	•	•	2
	+	+				•	*	•	2
	+				-	•	•	•	1
	+	-	-	+		•	•	•	2
	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	•	•	•	•	•	•	•	•	—
	•	•	•	•	•	•	•	•	••
е ZX+)	4	2	2	1	0	•	•	•	9
£(-)	0	1	1	2	3	•	•	•	

+ положительный выбор; - отрицательный выбор

социоматрицы по каждому критерию
глядную картину взаимоотношений
построены суммарные социоматрицы
выборов по нескольким критериям, а
ы по данным межгрупповых выборов
ство социоматрицы — возможность п



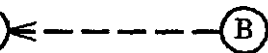
— субъект связи



— совмещен
субъекта
одной лич



— положительное
совершенство



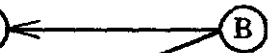
— отрицательное
совершенство



— взаимная
связь А- и В



— взаимная
связь А- и В



— уровень
выбран в
член С —



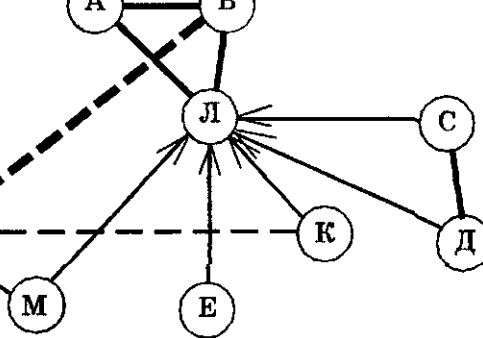


Рис. 2

етрические индексы. Различают пер
ические индексы (П.С.И.) и групповы
характеризуют индивидуальные социал
свойства личности в роли члена гру
числовые характеристики целостной
онфигурации выборов в группе. Они
ва групповых структур общения. С
яются: индекс социометрического ст
нальной экспансивности j -члена, о

социометрический статус — это свойство
элемента социометрической структуры за-
полнять пространственную позицию (локус)
и определенным образом соотноситься с други-
ми элементами. Это свойство развито у элементов групп
и используется для сравнительных целей
по числу — индексом социометриче-
ского статуса социометрической структуры —
элементов группы. Каждый из них в той или иной
степени взаимодействует с каждым, общается, непосред-
ственно передает информацию и т. д. В то же время
элементы, являясь частью целого (группы), оказы-
вают воздействие на свойства целого. Реали-
зация взаимодействия протекает через различные соци-
ометрические формы взаимовлияния. Субъект
взаимодействия подчеркивает величина социометри-
ческого статуса. Но личность может влиять на других
положительно, либо отрицательно. Поэтому
различают положительное и отрицательное
взаимодействие. Измеряет потенциальную способность
к взаимодействию. Чтобы высчитать социометриче-
ский статус воспользоваться данными социометри-
ческого статуса. Расчет S^+ — положительного

$$Ag = \frac{\sum_{j=1}^N \left(\sum_{i=1}^N R_{ij} \right)}{N},$$

экспансивность группы, N — число членов группы, A_{ij} — показывает среднюю активность группы по задаче социометрического теста (в процентах от числа членов группы).

психологической взаимности («сплоченности») группы высчитывается по формуле

$$G_s = \frac{\sum_{ij=1}^N \left(\sum_{ij=1}^N A_{ij}^+ \right)}{1/2 \cdot N (N - 1)},$$

взаимность в группе по результатам выборов, A_{ij}^+ — число положительных выборов, N — число членов группы.

Эффективность рассмотренной процедуры зависит от правильного отбора критериев социометрической программы исследования и предварительного знакомства со спецификой группы.

Применение социометрического теста позволяет выявить авторитета формального и неформального для перегруппировки людей в бригады.

меня есть привычка внимательно
ние людей, чтобы понять их характ
способности.

Если окружающие проявляют призн
обычно остаюсь спокойным.

Больше верю доводам своего рассудка.
считаю вполне уместным для себя
ними проблемами сослуживцев.

Могу легко войти в доверие к челове

обычно я с первой же встречи угады
шу» в новом человеке.

из любопытства обычно завожу раз
политике со случайными попутчи
те.

теряю душевное равновесие, если ок
тены.

Моя интуиция - более надежное сре
ружающих, чем знания или опыт.

Проявлять любопытство к внутрен
ности - бестактно.

К НИМ.

легко удастся копировать интонации, заражая им.

Любопытный взгляд часто смущает новы
ой смех обычно заражает меня.

го, действуя наугад, я тем не менее н
подход к человеку.

каться от счастья глупо.

особен полностью слиться с любим
ы растворившись в нем.

редко встречались люди, которых я п
их слов.

волью или из любопытства часто по
посторонних людей.

гу оставаться спокойным, даже если
уются.

проще подсознательно почувствовать
чем понять его, "разложив по полоч
окойно отношусь к мелким неприят
аются у кого-либо из членов семьи.

было бы трудно задушевно, доверит
астороженным, замкнутым человеко

ня творческая натура - поэтическая, х

и обратно.

Активный канал эмпатии. Балльнговский описывает способность респондента видеть партнеров, действовать в условиях дефицита информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в памяти. На уровне интуиции замыкаются различные сведения о партнерах. Интуиция, тем не менее, зависит от оценочных стереотипов и предвзятое восприятие партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии. Установки, безусловно, облегчают или затрудняют функционирование эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается изгнать эмоции, считает неуместным проявлять чувства. Сдержанной личностью, убедил себя спокойно относиться к проблемам окружающих. Подсознательные установки резко ограничивают диапазон эмоционального восприятия и эмпатического восприятия. Напротив, установки эмпатии действуют активнее и сильнее, чем препятствий со стороны установок личности. **Эмпатическая способность** в эмпатии расценивается как коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности.

1, можно считать: 30 баллов и выше — высокий уровень эмпатии; 29-22 — средний; 21-14 — низкий; менее 14 баллов — очень низкий.

. ПСИХОДИАГНОСТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО
ПОДБОРА КАДРОВ

ека и Вашу собственную форму.
дать подробную характеристику личностей поведения любого человека на том каждому, языке.
оставить сценарий поведения для жизни в типичных ситуациях.
ность диагностики с помощью психодиагностики достигает 85%! Предлагаемый Вам тест — это результат многолетнего опыта построения отечественной психологии.

Инструкция

Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, круг, зигзаг), изображенные на рисунке. Выберите из них ту, в отношении которой вы чувствуете: это — «Я»! Постарайтесь почувствовать, что это — вы. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите ту фигуру, которая первой привлекла Ваше внимание под № 1. Теперь пронумеруйте остальные фигуры в порядке вашего предпочтения. Названия под соответствующими номерами. Самый трудный этап работы закончен. Если вы ни не поместили на первое место, эта фигура или субъективная форма. Она является основой для построения.

... стараемся облегчить Вашу задачу, по
... нностей поведения типичного Квад
ешний вид.

ины. «Предпочитают в одежде консе
... тиль: темные костюмы с белой (свет
... ярким галстуком... Если характер раб
... шение форменной одежды... Квадра
... ют ее стандартов (ширина брюк, фор
... т. д.). Обувь начищена. Квадраты н
... обой носовой платок и расческу, котор
... лярно. Волосы аккуратно подстриж
... рито... Никаких украшений и ювел
... егда имеют с собой какую-то сумму де
... й», которые... никогда не тратят по
... правило, не склонны к полноте, хо
... сит от состояния здоровья, возраста
... ины. «... Предпочитают консервати
... последнего крика моды: ... подчерки
... ю на комфорт, чем на стиль... Пред
... е цвета морской волны, а также бор
... , серый и черный. Яркие цвета ис
... щенно. Носят простую короткую

чье место Квadrата..., в первую очередь. Здесь все подчинено единственной задаче. Если касается обстановки, то она опять же не имеет определенного учреждения и занижения. Единственное, чем может быть нарушено, так это любовью к «стандарту», так это любовью к деревянной мебели. Никаких излишних картинок, красочных календаров, естественно, каждый карандаш на своем месте, никаких лишних бумаг (часто его повернут)... порядок никогда не нарушается... правила приема строго соблюдаются.

Жизненная среда Квadrата определяется двумя факторами: организованностью и порядком, историей. Поэтому Квadrаты часто создают ту среду, в которой они выживают.

Речь

Организованность, логичность, последовательность Квadrатов отражается и в их речи. Они не умеют излагать свои идеи. Однако они являются хорошими ораторами, способными к анализу. Аналитичность мышления и пристальное

пряженных ситуациях могут проявлять произвольные движения...
 ет в социальных ситуациях (особенно в больших группах и когда общение носит официальный и неформальный характер)».

Психологические свойства Квадрата

Положительные

Отрицательные

Внимательный

Педант, дотошный

Внимательный к деталям

Из-за деревьев не видит леса

Спокойный

«Уоркоголик»

Спокойный, благоразумный

Излишне осторожный, сдержанный
 с богатой фантазией

Спокойный

«Умник»

Спокойный, настойчивый

Упрямый

Спокойный в принятии решений

Консервативный, не склонный к новшествам
 не желающий идти в ногу с инновациями

Спокойный

Выжидающий, медлительный
 медлит с принятием решения

Спокойный

Скупой»

Привычки, пристрастия, увлечения

рство квадрата, переходящее в упр
причиной конфликтов с ним други
драты не любят конфликтов... Изл
– уклонение от столкновения, избе
сто является источником развития с
руководитель-Квадрат делает вид, что
, и «загоняет» конфликт «внутрь»,
е и, кроме того, чревато эмоционал
драт способен к сотрудничеству в
икта при следующих условиях:
инимум эмоций и эмоциональных о
ажение ценностей, убеждений, идеа
рагивайте его личность);
ответствие интеллектуальному поте
профессионализму Квадрата.
не возможны ситуации, когда Ва
ть Квадрата в споре и отстоять свое
можно использовать специальную посл
ий. Итак,

сценарий: «Как победить в споре с Ква
подготовительный этап.

Продумайте ход Вашей дискуссии с
до конца... Оперировать только факт

думывание Вашего предложения, до
Настало время обсудить проблему оди
планируйте по крайней мере несколько
для обсуждения Вашего предложения.
примет (или изменит) решение с пер
опелив, и Вам не следует терять тер
пользуйте первую встречу для высл
Квадрата. Пусть он ведет дискуссии
тивно слушать (а значит, вставлять
Квадрат... в силу своей обстоятельнос
ты. Вам остается лишь поблагодари
ние и попросить его дать Вам возмо
лышанное. Это в стиле Квадрата.
овясь ко второй встрече, проделай
ю той, что указана в п. 1.1. Только те
ументацию, опираясь на логику отп
Квадрата. Ваша задача — постарать
Квадрата, предложить ему новые фак
ельствующие в Вашу пользу... Не пыт
Квадрата!...

готовьте новую докладную записку,
орой встрече и ее продолжительность
сию будете вести Вы и вам нельзя

струкции ясно сказано»

всегда делали это так»

ит убедительно, но я хотел(а)

б...»

ы помог(ла), но у меня куча

ините, но это же входит в мои
ости»

е могу работать, пока не по-
Н. данных о...»

меня так много работы, никто
ает так много, как я!»

ы с удовольствием присоеди-
ась) к Вам, но сегодня я дол-
быть дома в 18 час.»

ание

1. Любая инстру-
сит общий харак-
ситуациях могут
которые только
щее правило.

2. Цифры и фак-
в эффективности

3. Дайте всю д-
формацию.

4. Планируйте
рата к Вашей раб-
и заручитесь е-
нужна срочная п-
те авторитет и в-
го с Квадратом

5. Квадрат твер-
инструкции. И-
ния, чтобы най-
чтобы сделать э-

6. Если есть др-
ните о ней Ква-
лируйте неради-

7. Выслушайте
рата. Он жалует-
есть возможнос-
рата официальн-
пример).

8. Найдите мес-
формальных о-
мируйте у Ква-
надлежности к п-
не личных отно-

9. Это худшее

д дисциплиниро-
рдного работника.
кровие, спокой-
исной ситуации.

определяет сферу
сти и обязаннос-
подчиненного.

и подробно фор-
дания подчинен-
тически исключая
ь неправильного

образная связь:
чиненный знает,
счета у руково-

асно осведомлен
работы подчи-
то знает эту ра-
твенному опыту.
ый и знающий

тия важных решен

3. Консерватизм
тивление изменени

4. Для мотиваци
ников использует в
внешние стимулы,
чен к переживания
ствам людей.

5. Чрезмерный п

6. Чрезмерный а
«бумажную работу

7. Наивность в орга
ной политике, неуме
желание подать р
работы своих подчи
выгодном свете.

8. «Туннельное
негибкость.

9. Слабое чувств

руководителю.

Всегда поддерживать Вашего начальника под руководством. Никогда «не перевернуть голову» начальника.

Квадрат в состоянии стресса

Признаки стресса у Квадрата

Стресс проявляется в том, что распадаются привычные формы поведения. Вместо них появляются новые, не свойственные данному типу личности... Дезорганизация. (Появление на работе в неопределенном виде, небрежность в одежде).

Дезориентация. (Квадрат, как правило, не чувствует присутствия духа. И если он выглядит «разбитым», разводит руками - это признак стресса).

Нервозность.

Забывчивость.

Неожиданное изменение решений.

Вспышка общительности.

Излишества. (Умеренность во всем - это его норма. Если же он начинает много есть, пить, развлекаться - это в обыкновения излишне увлекается. Это может быть тревожный показатель).

Бессонница...

ью.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТРЕУГОЛЬНИКА распознать Треугольника среди других

Внешний вид

ы... Усилия Треугольников направлены на поддержание имиджа преуспевающего человека, который не терпит неудачи. Даже когда их дела идут плохо, они стараются поддерживать этот имидж, суть которого в том, что все, от шляпы до ботинок, должно быть на высоте (последним криком моды), качественно и в соответствии с модными тенденциями. Однако существенное влияние на оформление внешнего вида Треугольников оказывает отсутствие собственного стиля - отсюда и часто встречающийся стиль, когда вместо ансамбля надеты дорогие и преимущественно импортные, «дорогие» вещи.

ного Треугольника можно узнать и по манере поведения... Треугольники умеют носить одежду, соответствующую ситуации, они как бы ее не замечают и небрежны...

ы. Подходящая одежда «треугольных»

очее место Треугольника (как и его
но символами прочного положения.
Треугольники не жалеют сил и средств
рабочего места... Секретарша — «
ка» руководителя-треугольника. Сек
, как *правило*, пользуются большим
фов. Внешние данные, великолепн
градить партнера от непрощеных виз
абор качеств секретаря Треугольник

Речь Треугольника

В речи Треугольника, как в зеркале.
сть. Уверенность, решительность, стр
всеми и всем, распоряжаться по-сво
и необузданность характера — все эт
и в параметрах голоса, и в построени
ке. Треугольники великолепно владе
В обычном состоянии у Треугольник
ий голос, быстрый темп речи и чет

угольник — хороший оратор. Умение
концентрироваться на нем придает

• •

ительный взгляд... если Треугольник

интерес отсутствует - менее 50% пр

ческое телосложение — не редкос

OB.

ЖИТЕЛЬНЫЕ

Отрицательные

дущий за собой,

Эгоцентричный, эго

ИЙ ОТВЕТСТВЕН-

ный

Категоричный, н

ций возражений

ированный

Погруженный с м

ента

работу, безразличны

му остальному, пока

будет достигнута

ОВАННЫЙ НА СУТЬ

Нетерпеливый, п

ела

других

терпение и методичность обычно достаются не классным специалистам в своей области. Существует и неутолимая потребность в информации — коллекционеры всевозможных данных систематизированы, разложены по полочкам. Им особенно выдать необходимую информацию. Поэтому Квадраты заслуженно славятся в этой мере, в своей области.

Тщательный анализ — сильная сторона Квадраты. Они твердо выбрали для себя Квадратную систему, то, вероятнее всего, вы относительно «чужды» мыслителям, т. е. к тем, кто пересказывает язык информатики, в поведении: а—б—в—г и т. д. Квадраты скорее делают выводы, чем догадываются о нем. Квадраты внимательны к деталям, подробностям.

Квадраты любят раз и навсегда заведомо. Квадрата — распланированная, и ему не по душе «сюрпризы» и неожиданный ход событий. Он постоянно «анализирует» людей и вещи вокруг себя.

Эти качества способствуют тому, что Квадраты (и становятся!) отличными администраторами.

еугольники ощущают в этом свое пр
и характерная особенность истинного
обность концентрироваться на главн
и — энергичные, неудержимые, сил
ые ставят ясные цели и, как правил

и их родственники - Квадраты, от
ормам и в тенденции также являют
и» мыслителями, способными *глубо*
овать ситуацию. Однако в противопо
риентированным на детали, Треугол
ются на главном, на сути проблемы.
ическая ориентация направляет мысли
аничивает его поиском эффективного
о) в данных условиях решения проб
ик — это очень уверенный человек,
правым во всем! Сильная потребно
равлять положением дел, решать не
ю возможности, за других делает Тре
о, постоянно соперничающей, конкур
доминирующая установка в любом д
победу, выигрыш, успех! Он часто
пеливым и нетерпимым к тем, кто ко

сделать карьеру. Прежде чем взять
решение, Треугольник сознате
ельно ставит перед собой вопрос: «
иметь?». Из Треугольников получаю
менеджеры на самом «высоком» уров
прекрасно умеют представить вышес
у значимость собственной работы и
енных, за версту чувствуют выгодное
могут «столкнуть лбами» своих прот
рицательное качество «треугольной»
гоцентризм, направленность на себя
и к вершинам власти не проявляю
ости в отношении моральных норм
цели по головам других. Это характ
кся» Треугольников, которых никто
л. Треугольники заставляют все и
себя, без них жизнь потеряла бы с
ЯМОУГОЛЬНИК: символизирует соо
зменения. Это временная форма лич
«носить» остальные четыре сравнит
игуры в определенные периоды жизн
влетворенные тем образом жизни, к

и внимательно присмотреться к п
ника, то можно заметить, что он пр
о периода одежду других форм: «треу
т. д. Молниеносные, крутые и непр
ния в поведении Прямоугольника об
гораживают других людей, и они мо
няться от контактов с «человеком б
угольникам общение с другими люд
имо, и в этом заключается еще одна с
периода.

енее, как и у всех людей, у Прямоу
отся позитивные качества, привле
ющих. Это, прежде всего, — любознат
живой интерес ко всему происходя
прямоугольники пытаются делать то
е не делали; задают вопросы, на что
ало духу. В данный период они отк
ценностей, способов мышления и жиз
се новое. Правда, обратной сторо
резмерная доверчивость, внушаемо
ому Прямоугольниками легко манипу
ьность» - всего лишь стадия. Она п
о мифологический символ гармонии

» за свой коллектив и высокопоставленные по работе. Однако они, как правило, руководители в сфере бизнеса.

Первых, Круги, в силу их направленности на дело, слишком уж стараются. Они пытаются сохранить мир и ради этого не хотят занимать «твердую» позицию, и принимают решения. Для Круга нет ничего важнее, чем вступить в межличностный конфликт. Когда, когда все ладят друг с другом. Когда возникает с кем-то конфликт, на первом месте Круг уступит первым.

Вторых, Круги не отличаются решительностью в политических играх» и часто не могут действовать должным образом. Все это Кругами часто берут верх! Более сильные, например, Треугольники. Круги, как правило, не беспокоятся о том, в чьих руках будет власть. Лишь бы все были довольны и круги. В одном Круги проявляют завидную терпимость к вопросам морали или нарушениям.

— это нелинейная форма и те

Круг - прирожденный психолог. Одна из глав серьезного, крупного бизнеса, «вополушарных» организационных «братев» - Треугольника и Квадрата фигура символизирует креативность, потому, что она самая уникальна. Единственная разомкнутая фигура. Если Зигзаг в качестве основной формы, то интуитивный «правополушарный» мыслитель, поскольку линейные формы превосходят его.

Если же и вашему ближайшему родственнику свойственна в большей степени, вам свойственна креативность, интегративность, мозаичность мышления, дедукция — это не ваш стиль. Вы избегаете отчаянные прыжки: от а... к... являетесь левым, «левополушарным» трудно построить целостные, гармоничные конструкции, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют творческое чувство.

Линейным стилем мышления Зигзага чуждо.

заги просто не могут продуктивно трудиться в структурированных ситуациях. Их работные и горизонтальные связи, социальные обязанности и постоянные социальные контакты им необходимо иметь большое разнообразие и стимуляции на рабочем месте. Они отличаются от других в своей работе. Они начинают выполнять свое основное задание, проговаривать новые идеи и методы работы, не довольствуются способами, при которых они делают в данный момент или делают в будущем и больше интуицией, чем действительностью. Мир для них реален, как мир вещей для остальных. В жизни они проводят в этом идеальном мире начало такие их черты, как непрактичность и наивность.

Заг — самый восторженный, самый активный фигур. Когда у него появляется новая мысль, он готов поведать ее всему миру. Самые проповедники своих идей и социальности всех вокруг себя. Однако им не хватает терпения, они несдержанны, очень экспрессивны («заг» — что, наряду с их эгоцентри-

ко и др.).

емая методика содержит опросник
ый вариант), классификацию в зави
ния результатов шкалы нейротизма
, вербальное описание особенностей
ное направление тактики взаимоотно
каждого типа.

е основного используется тест Айзен
ариант), шкала градации результатов
психологические характеристики и реком
и.

боты:

дение теста Айзенка.

результатов.

ия результатов по таблице типов.

данных, где балл по шкале «Ложь» б

ция (для психолога): «На предлагае
уемый должен отвечать «да» или «

Ответ заносится на опросный лист
и номером».

ОПРОСНИК АЙЗЕНКА

Можешь ли ты сказать о себе, что человек?

Ты когда-нибудь нарушал правила?

Верно ли, что ты часто раздражен?

Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?

Ты переживаешь из-за всяких страхов?

Тебе можно доверить любую тайну?

Можешь ли ты без особого труда влиться в новую компанию сверстников?

Бывает ли так, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?

Делаешь ли ты обычно первый шаг в общении с кем-нибудь?

Ты когда-нибудь говорил неправду?

Ты легко расстраиваешься, когда работаешь?

Ты часто шутишь и рассказываешь шутки своим друзьям?

Ты часто чувствуешь себя усталым?

е?

обычно быстро принимаешь решения
никогда не шумишь в классе, даже

часто снятся страшные сны?

еешь ли ты дать волю чувствам и по
друзей?

легко огорчить?

алось ли тебе плохо говорить о ком-
о ли, что ты обычно говоришь и д
задерживаясь особенно на обдумыва
оказываешься в глупом положении
киваешь?

очень нравятся шумные и веселые и
сегда ешь то, что тебе подают?

трудно ответить «нет», когда тебя
?

любишь часто ходить в гости?

от ли такие моменты, когда тебе не хоч
ли ты когда-нибудь груб с родителя
ают ли тебя ребята веселым и живым

асто отвлекаешься, когда делаешь у

ты считаешь, что трудно получить
ие от оживленной компании сверст
Тебе часто приходится волноваться
ал что-нибудь не подумав?

КЛЮЧ

страверсия (Э):

»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27,
49, 53, 57.

»: 6, 33, 51, 55, 59.

ейротизм (Н):

: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26,
45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

«Ложь»:

: 8, 16, 24, 28, 36, 44.

»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

мативы для подростков 12-17 лет: экстр
аллов, «ложь» — 4-5 баллов, нейрот

0-4	20-24
0-4	4-8
0-4	16-20
0-4	8-16
4-8	0-4
8-16	0-4
16-20	0-4
20-24	4-8
20-24	8-16
20-24	16-20
16-20	20-24
8-16	20-24
4-8	20-24
16-20	4-8
4-8	16-20
4-8	4-8
16-20	16-20
12-16	8-12
8-12	8-12
16-20	8-12
12-16	4-8
8-12	4-8
4-8	8-12

отвергает, если ему
жжат. Склонен к уп-
у, если ощущает свою
у. Не смешлив. Речь
ная. Терпелив. Хлад-
ен.

гов, тресеров,
Главное в под-
сить самооце-
ством привлеч-
ния группы к
веку. Желател-
индивида была
выбора темпа
черкивать це-
качеств, как
хладнокровие.

Тип № 2

Э: 20-24; Н: 0-4.

ный, общительный,
рчивый. Любит быть
у. Оптимист, верит в
ностен.

прощает обиды, пре-
т конфликты в шут-
ечатлителен, любит
у.

Поощрять тру-
пользовать при-
стизм и склон-
не. Желатель-
приучать к на-
дисциплине, о-
сти (наприме-
оригинальные
комендуется п-
зывать время

олюбив. В случае
с позицией более
принимает активно
ствующую пози-
ит безразличия в

желательном тоне
При аффективном
возможна ирониче-
ция. Не следует «вы-
ношения» в момент
та. Лучше обсудить
позже в спокойной
При этом желател
тировать внимание
ме и на возможнос
ее без особого эмо
го напряжения. П
данного типа необх
можность проявлен
зиторских способ
также реализация
ческого потенциала
ные достижения и

Тип № 4

Э: 0-4: Н: 20-24.

койный, насторо-
еуверенный в себе.
ки. Необщителен,
меет смещенные
амооценки. Высо-
и. Адаптация идет
поэтому действия
и. Не любит актив-

Стремится поддержа
дить от насмешек.
положительные
(вдумчивость, скл
монотонной деяте
Подобрать деятел
требующую активн
ния, строгой врем
доматанни, а так

думанные или вычи-
сколлизии. Послушно-
ичен.

или у себя. Жел-
ти сильные сто-
ности, задатки)
увлечь работой

Тип № 6

Э: 0-4; Н: 16-20.

ннй, робкий, чув-
ьный, стесняется в
мой ситуации. Неуве-
, мечтательный. Лю-
ософствовать, не лю-
толюдя. Имеет склон-
сомнениям. Мало ве-
свои силы. В целом
ешен. Не склонен па-
ть и драматизировать
ю. Тревожный. Часто
ет в нерешительности,
к фантазиям.

Стараться подд-
кать, подчер-
группой положи-
ства и проявл-
ность, воспит-
кость).
Можно увлечь
мер, помощи
слабому). Это
оценку, даст
оптимистическо
жизни.

Тип № 7

Э: 0-4; Н: 8-16.

скромный, активный,
енный на дело. Справед-
преданный друг. Очень
й, умелый помощник,
ой организатор.

В деятельность
предоставить с-
жим; поощря-
зирует инициа-
раться раскреп-
действовал сам-

Безразличный к успехам. Желает жить «как все». В отношениях ровен, но ревновать не умеет. Избегает конфликтов.

...ными проявлениями. Желает добиться успехов. Желает общаться с подростками, привлекающая внимание на р... циального интеллекта.

Тип № 9

Э: 8-16; Н: 0-4.

...жизнерадостный. ...ный. В общении не... Легко попадает в... ые группировки... плохой сопротив... дезорганизующим... Склонный к новиз... нательный. Соци... теллект развит сла... ения строить адек... нки и самооценки... твердых принци... ановок. Энергичен.

Режим желателен... кий, мобилизующ... вить доброжелатель... ния, но подросток д... ствовать, что за ни... ют. Стремиться напр... гию в полезное дело... увлечь глобальной и... чего-то (поступить в... Однако, в этом случа... мо вместе распланир... стоящую работу, ф... сроки и объемы и ж... ролировать выполне... тельно подростка да... ввести в состав групп... гады с сильным ли... зитивными установ...

Тип № 10

Э: 16-20; Н: 0-4.

борчив в друзьях, в
ах достижения цели.
оден. Часто эгоисти-
аятелен. Имеет органи-
ие склонности.

от зазнайства.
ложение в кол
выправляет ра
лень. Любит бл
Можно допуска
ную критику в
димости.

Тип № 12

Э: 20-24; Н: 8-16.

одчиняется дисципли-
ладает чувством соб-
го достоинства. Орга-
о. Склонен к искусст-
рту. Активен. Влюб-
егко увлекается людь-
бытиями. Впечатлите-

Лидер по натуре
нального, так
на. Надо подде
ские усилия,
правлять в деле
тном плане.

Тип № 13

Э: 20-24; Н: 16-20.

ый тип. Тщеславен.
чен. Жизнерадостен.
ет, как правило, высо-
ковной направленнос-
гружен в житейские
и. Во главу угла жите-
ит бытовые потребно-

Цель старшего
ростка «в рам
тот склонен к за
чинению себе
Действовать лу
и твердо. Выд
подчеркивая п

превосходством. О-желчен. Склонен к над более слабым, пренебрежительчен. Утомляем.

дерское положение при этом следуе пост, на котором внимания уделял б чем людям. Поощр упорство. При это ку желательно вос себе позитивное э ное отношение к щим и позитивные

Тип № 15

Э: 8-16: Н: 20-24.

овольный, ворчливый к придиркам. требовательный. К ости не склонен. кается по пустякам. рый, раздражитель. В делах неуверенности - под. Перед трудностями. В группе, классе в стороне. Злопа. Друзей не имеет. ами командует. Гордый

Желательно наладить минимальные взаимоотношения. Это легче сделать, вываясь на мнительного человека. Можется его самосuccessами в доверии. седе. В качестве кщественной нагрузки иметь опсмоотношения, мканцелярскую рабтические свойства (даты ее хорошо)

ум.
ист.
и к обобщенному мыш-
неуверенность в себе.

Следует поддер-
ведливые крити-
ния, но избега
подростка мора
критиканства.

Тип № 17

Э: 16-20; Н: 4-8.

моционален. Востор-
й, жизнерадостный,
льный, влюбчивый. В
тах - неразборчив,
и настроен ко всем.
оянен, наивен, ребяч-
жен. Пользуется сим-
окружающих.
ер.
ежится к лидерству,
итая интимно-дружес-
ви.

Поддерживать
ный настрой. Ж
вивать эстетиче
сти, поддержи
(поощрять, ин
предлагать вы
классом, групп
внимание на в
вых качеств (н
уровня притяза

Тип № 18

Э: 4-8; Н: 16-20.

чный. Очень жалост-
склонный поддержи-
абых, предпочитает
о-дружеские контак-
строение чаще спокой-
иженное. Скромный.

Рекомендуется
дяще-развиваю
Контролировать
относиться спок
лательно. Помс
ситуациях, как

растный, скромный,
циональный. Иног-
ен от реальности.

подростка.
Заинтересовать че-
дав какую-то раб-
кой личной ответ-
(по типу деятел-
на быть больше с
магами, чем с лю-
ростки такого тип-
ся в советах по р-
росам, но выража-
ликатной форме.

Тип № 20

Э: 16-20; Н: 16-20.

монстративен, не
ереживать. Эмоци-
беден. Любит про-
авлять себя коллек-
нь напорист в дос-
значимых для себя
й. Престижен. Ча-
щив. Практичен.

Режим взаимодей-
кий, терпимый
обострять негатив-
ства. Вовлечь в с-
или технически
чтобы подростки
ревести энергетич-
тивное русло, а п-
в борьбе за первен-
емлемую форму.
Желательно эс-
воспитание. Вор-

О, они часто очень легко учатся, артистичны, самоутрачиваемы. Одни из этих качеств несут негативные результаты. Подростки (и молодые люди) с детства привыкают к тому, что все доступно. В результате чего не учатся себя контролировать, не работают над достижениями. Легко все бросают, прерывают дружбу. Неустойчивы. Имеют довольно низкий социальный интеллект.

часто предлагать поручения (организационного типа). Строго требуют выполнения поручений, обычно вместе с другими. Найти какую-то цель (например, изучение иностранного языка) и разбить на периоды выполнения, расписать задачи и контролировать выполнение. Это, с одной стороны, поможет добиться цели, с другой — приучит к самостоятельной работе.

Тип № 22

Э: 8-12; Н: 8-12.

Агрессивно-безразличен в себе. В отношении окружающих жесток, жесток. Злопамятен. Проявляет пассивность. Очень неустойчив, мелочен. Неустойчив, хладнокровен.

Создать у подростка понимание, что он интеллигент, что он интеллигент (тренинг). Следует интересоваться проблемами быта, самосовершенствования. Среди общественных желаний что-то, требующее быстрого исполнения.

...и четкой цели. Любит лидировать и умеет организовать. Пользуется и искренним уважением. Характер легкий, ровно оживлен.

...диль за тем, что он (учебная, производственная) была в пределах.

Тип № 24

Э: 12-16; Н: 4-8.

...уравновешенный тип. Среднеобщителен. К немногочисленным порядочен. Умеет ставить задачи и добиваться. Не склонен к со... Иногда обидчив.

Предпочитает спокойное отношение к окружающим. Желательно наличие четких деловых

Тип № 25

Э: 8-12; Н: 4-8.

...иногда взрывчатый, часто веселый. Часто раздражителен. Инициативы проявляет, действует. Пассивен в социальных контактах. К глубоким переживаниям не склонен. Склонен к монотонной работе.

Желательно спокойное отношение. Находить лучше альтернативные занятия, справляться с активной работой.

Тип № 26

ый. Целит юмор. В целом оптимист. Иногда паникует, иногда впадает в депрессию, но чаще спокойно-за-

кие и литературу

Тип № 28

Э: 8-12; Н: 16-20.

количный, честолубивый, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей.

Уверен, но иногда мнителен. Решителен в решениях отвлеченно принципиальных вопросов, но зависим от близких в реальной жизни.

Рекомендуется
для повышения
укреплять увер

Тип № 29

Э: 12-16; Н: 16-20.

требователен к окружающим. Упрям, горд, очень честен. Энергичен, общителен, но сдержан. Часто боевитое. Не открывает. Любит быть на переднем крае.

Взаимоотношения
основе уважения
требовательность
смеиваться над
если подросток

Тип № 30

Э: 16-20; Н: 12-16

ательность, чувство
к глубоким довери-
отношениям.
ситуации риска,
н. Не выносит навя-
мп. Иногда склонен
м решениям.
скаивается в своих
к. В неудачах обви-
ко себя.

сов. Поощрять с
активность, вовл
стие в каких-либо
циях (семинарах,
циях и т. п.).

Тип № 32

Э: 12-16; Н: 12-16.

бив, неудачи не
уверенности в себе.
Злопамятен. Энер-
порен. Целеустрем-
к конфликтности.
ает, даже если не
к совести не испы-
и не склонен к со-
нию. Ценит толь-
мативность.
ально ограничен-

Не поддерживает
ликтных ситуа
действовать чере
бие. Отношения
вать ровные, пыт
воль развивать с
интеллект.

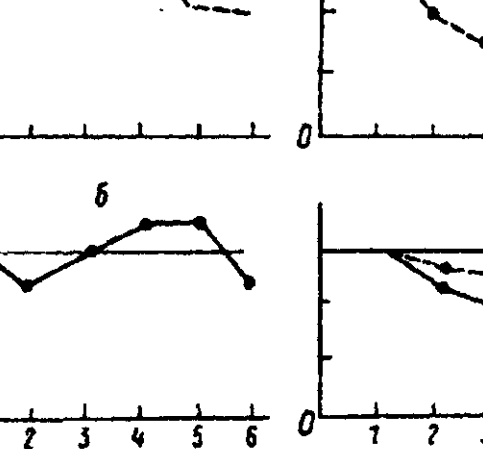
педагогической практике в целях коррекции в системах: «ученик — учитель»

МЕТОДИКА
СПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ СВ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
ПСИХОМОТОРНЫМ ПОКАЗА
Е. П. ИЛЬИНА
(ТЕППИНГ-ТЕСТ)

дование. Стандартные бланки, пре
сты бумаги (203 х 283), разделен
женных по три в ряд равных прямоу
р, карандаш.

рукция: «По сигналу экспериментат
ть проставлять точки в каждом квад
е 5 сек необходимо поставить как м
ереход с одного квадрата на другой с
манде экспериментатора, не преры
о направлению часовой стрелки. Вс

целом. Сильная нервная система выд...
величине и длительности нагрузку...
ка основана на определении динами...
мпа движения рук. Опыт проводится...
начала правой, а затем левой рукой.
ьтате варианты динамики максималь...
ть условно разделены на пять типов...
ый тип: темп нарастает до максимальн...
я работы; в последующем, к 25-30 сек,
ниже исходного уровня (т. е. наблю...
сек работы). Этот тип кривой свиде...
испытуемого сильной нервной систем...
тип: максимальный темп удержива...
дном уровне в течение всего времен...
ивой характеризует нервную систему...
рвную систему средней силы;
ящий тип: максимальный темп сниж...
-секундного отрезка и остается на сн...
ение всей работы. Этот тип кривой с...
бости нервной системы испытуемого...
жуточный тип: темп работы снижает...
5 сек. Этот тип расценивается как...
ду средней и слабой силой нервной



фики: а — *выпуклого типа*; б — *ровной*; в — *периодического и вогнутого типов*; г — *нисходящего*. Горизонтальная линия — линия, отмечающая темп работы в первые 5 сек.

используется обычно в комплексе с

ет ли Вам трудно выбрать время, что
керскую?

когда;

огда;

чти всегда.

такая работа, которая «взбадривает» (ст
ньше, чем работа большинства людей

имерно такая же, как работа большин

ьше, чем работа большинства людей.

повседневная жизнь в основном зап

ами, требующими решения;

ыденными делами;

ами, которые Вам скучны.

ь некоторых людей часто переполне

и, непредвиденными обстоятельствам

Как часто Вам приходится сталкиват

ями?

сколько раз в день;

сколько раз в неделю;

имерно раз в день;

в неделю;

в в месяц или реже.

я ем медленнее, чем большинство.
аши родные или друзья когда-либо
те чересчур быстро?

да, часто;

да, раз или два;

нет, мне никто никогда этого не го
ак часто Вы делаете несколько дел
ер, едите и работаете?

я делаю несколько дел одновременно
огда это возможно;

я делаю это только тогда, когда не х

я делаю это редко или никогда не

Когда Вы слушаете кого-либо, и этот
го не может закончить мысль, Вы
поторопить его?

часто;

иногда;

почти никогда.

Как часто Вы действительно «заканч
но говорящего, чтобы ускорить разг

часто;

иногда;

почти никогда.

то;
огда;
ко или никогда.
положим, что Вы должны с кем-то в
ое время, например, на улице, в вестиб
от человек опаздывает уже на 10 мину
окойно подождете;

ете прохаживаться в ожидании;
ично у Вас есть с собой книга или газ
чем заняться в ожидании.

Вам приходится стоять в очереди, и
в магазине и т. п., то Вы:
окойно ждете своей очереди;

ытываете нетерпение, но не показывае
вствуете такое нетерпение, что это
ающие;

чительно отказываетесь стоять в очер
ь найти способ избежать потери вре
Вы играете в игру, в которой ест
ия (например, шахматы, домино,

Вы:
прягаете все силы, для победы;
раетесь выиграть, но не слишком ус

обычно Вам хорошо так, как есть (или расслаблены);

Вы всегда расслаблены и не склонны к активности, по Вашему мнению, Вы отличаетесь от других:

Вы часто стараетесь (или по-настоящему стараетесь) быть первым и лучшим;

иногда стараетесь и Вам нравится быть первым и лучшим;

обычно Вам хорошо так, как есть (или расслаблены);

Вы всегда расслаблены и не склонны к активности. По мнению Ваших родных или друзей:

Вы часто стараетесь (или по-настоящему стараетесь) быть первым и лучшим;

иногда стараетесь и Вам нравится быть первым и лучшим;

обычно Вам хорошо так, как есть (или расслаблены);

Вы всегда расслаблены и несклонны к активности. Как оценивают Ваши родные или друзья Вашу активность?

недостаточная активность, медлительность

можно, нет;

абсолютно, нет.

Знаются бы хорошо знающие Вас люди
в такое время Вы способны выполнить
задания?

абсолютно;

можно, да;

можно, нет;

абсолютно, нет.

Знаются бы хорошо знающие Вас люди
утомляетесь (раздражаетесь)?

абсолютно;

можно, да;

можно, нет;

абсолютно, нет.

Знаются бы хорошо знающие Вас люди
живете ли спокойной и спокойной жизнью?

абсолютно;

можно, да;

можно, нет;

абсолютно, нет.

Знаются бы хорошо знающие Вас люди
что вы делаете в спешке?

почти никогда не сержусь (не выхо
Каким Вы представляете свой характ
вспыльчивый и с трудом поддающийся
вспыльчивый, но поддающийся кон
вполне уравновешенный;
почти никогда не сержусь (не выхо
Когда Вы погружены в работу и кто-ли
ерывает Вас, что Вы обычно чувствуете
я чувствую себя вполне хорошо, т
ожиданного перерыва работается лу
я чувствую легкую досаду;
я чувствую раздражение, потому ч
лу.
если повторяющиеся прерывания в р
Вас разозлили, Вы:
ответите резко;
ответите в спокойной форме;
попытайтесь что-то сделать, чтобы это
попытайтесь найти более спокойное
ты, если это возможно.
Как часто Вы выполняете работу, кот
ть к определенному сроку?
ежедневно или чаще;

срока сыбаст;
е;
ное;
е.

т ли, что на работе Вы одновременно выполняете несколько заданий, делая то одно, то другое никогда;
но не так часто;
остоянно.

бы Вы удовлетворены возможностью такой работы в последующем году?

мне хотелось бы добиться большего; конечно нет, я делаю все для того, чтобы не было, иначе я буду очень расстроен.
ы Вы могли выбрать, то что бы Вы предложили в качестве прибавки к заработной плате без продвижения по службе;
сти;

движение в должности без существенного повышения заработной платы.

цу отпуска Вы:

те продлить его еще на недельку — две;
гвуете, что готовы вернуться к обычной работе.

нист, никогда;

иногда;

да, часто.

Как часто Вы приносите работу домой материалы, связанные с работой?

редко или никогда;

раз в неделю или реже;

почти постоянно.

Как часто Вы остаетесь на работе по выходным дням или приходите на работу в выходные дни?

на моей работе это невозможно;

весьма редко;

иногда (реже, чем раз в неделю).

Вы обычно остаетесь дома, если у Вас высокая температура?

да;

нет.

Если Вы чувствуете, что начинаете устать, что Вы:

некоторое время работаете менее активно, чтобы силы не вернутся к Вам;

продолжаете работать также активно, несмотря на усталость.

Когда Вы работаете в коллективе, другие члены коллектива:

Вы прилагаете:
издо больше усилий;
сколько больше усилий;
примерно столько же усилий;
немного меньше усилий;
издо меньше усилий.

Сравнению с другими, выполняющими
Вы чувствуете:
значительно большую ответственность;
сколько большую ответственность;
примерно такую же ответственность;
сколько меньшую ответственность;
значительно меньшую ответственность.

Сравнению с другими, выполняющими
боту, Вы чувствуете необходимость
издо больше;
сколько больше;
примерно же;
сколько меньше;
издо меньше.

Сравнению с другими, выполняющими

больше часов;
примерно столько же;
меньше, чем раньше;
По сравнению с работой, которую Вы
оному назад, нынешняя работа требует
меньшей ответственности;
столько же ответственности;
большей ответственности.

По сравнению с работой, которую Вы
оному назад, нынешняя работа:
более престижна;
столь же престижна;
менее престижна.

Сколько разных работ Вы сменили за
ите, пожалуйста, любые изменения
те работы)?

изменений не было или были одна
две;
три;
четыре;
пять и более.

За последние 10 лет Вы ограничи

1, 7, 13
1, 13
13, 9, 5, 1
1, 7, 13
1, 7, 13
1, 7, 13
1, 7, 13
1, 5, 7, 9, 13
13, 9, 5, 1
1, 7, 13
13, 7, 1
13, 9, 5, 1
1, 7, 13
13, 7, 1
1, 5, 9, 13
1, 5, 9, 13
1, 5, 9, 13
13, 7, 1
1, 5, 9, 13
13, 9, 5, 1
1, 5, 9, 13
1, 5, 9, 13
13, 9, 5, 1

36. 13, 7, 1
37. 1, 7, 13
38. 13, 7, 1
39. 13, 7, 1
40. 13, 1
41. 13, 7, 1
42. 1, 7, 13
43. 1, 7, 13
44. 13, 7, 1
45. 13, 7, 1
46. 13, 9, 5,
47. 13, 1
48. 13, 1
49. 13, 7, 1
50. 13, 7, 1
51. 1, 7, 13
52. 1, 4, 7, 1
53. 1, 4, 7, 1
54. 1, 4, 7, 1
55. 1, 4, 7, 1
56. 1, 4, 7, 1
57. 1, 7, 13
58. 13, 7, 1

поведенческой активности типа Б (условно 10 баллов и выше — диагностирует; степень выраженный поведенческий тип — тип Б.

Интерпретация результатов.

Для испытуемых с выраженной поведенческой активностью — тип А — характерны:

увеличенная потребность в деятельности, активность в работе, инициативность, неуверенность в себе, расслабиться; нехватка времени; стресс;

постоянное напряжение душевных и физических сил, высокая мотивация достижения, упорство в достижении цели нередко сразу в начале жизни, нежелание отказаться от цели, несмотря на «поражение»; нежелание выполнять каждую и однообразную работу; способность к длительной и устойчивой деятельности;

целеустремленность, стремление делать все б

ная деловая активность, напористость, энергичность, работоспособность, целеустремленность. Нехватка энергии компенсируется, в известной мере, стремлением выбрать главное направление деятельности и быстрым принятием решения;

выразительная речь и мимика; эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность собой, постоянное желание улучшить результаты своей работы;

открытость к похвале и критике; эмоциональность настроения и поведения в стрессовых ситуациях;

стремление к соревновательности, однако без агрессивности;

в трудных обстоятельствах, препятствующих выполнению планов, легко возникает тревога, потребность в контроле личности, но преодолевается;

лица, у которых диагностируется *продвинутое (зрелый) тип поведенческой активности* — активная и целенаправленная деловая деятельность, широкий спектр интересов, умение сбалансировать

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, РИСКА ДЕЗАДАПТАЦИИ В СТРЕССЕ «ПРОГНОЗ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

рекомендуется при подборе лиц, при
работы в экстремальных ситуациях

читайте утверждения и дайте ответ «да» или «нет»

Иногда мне в голову приходят такие мысли, которые
лучше о них никому не рассказывать.
В детстве у меня была такая компания, в которой
всегда и во всем стоять друг за друга.
Временами у меня бывают приступы гнева, с которыми
я никак не могу справиться.
Бывали случаи, когда я не сдерживал своих эмоций.
У меня часто болит голова.

Иногда я говорю неправду.

да, когда я неважно себя чувствую, тупым.

Вольно безразличен к тому, что со мной происходит. В ресторанах я держусь за столом лучше, чем в метро. Мне не грозит штраф и машин по дороге. Я могу перейти улицу там, где мне хочется, и не бояться.

Я думаю, что моя семейная жизнь такая же, как у большинства моих знакомых. Иногда люди часто говорят, что я вспыльчив. Но скандалы у меня бывают редко.

Я не люблю проигрывать. В последние несколько лет большую часть своей жизни я чувствую себя хорошо.

Мой вес постоянен - я не полнею и не худею. Приятно иметь среди своих знакомых людей, это как бы придает мне вес в социуме.

Я бы довольно спокоен, если бы у кого-то были неприятности из-за нарушения общественного рассудком. Что-то неладное творится. Беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто

Вполне уверен в себе.

Раз в неделю или чаще я бываю очень взволнованным.

Кто-то управляет моими мыслями.

Кажддневно выпиваю необычно много.
Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.

Счастливей всего я бываю, когда один.

Кто-то пытается воздействовать на меня.

Я любил сказки Андерсена.

Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.

Меня злит, когда меня торопят.

Меня легко привести в замешательство.

Я легко теряю терпение с людьми.

Часто мне хочется умереть.

Бывало, что я бросал начатое дело, чтобы пойти поговорить с ним.

Почти каждый день случается что-нибудь неприятное.

К вопросам религии я отношусь равнодушно.
Вопросы религии не волнуют меня.

Приступы плохого настроения бывают.

Я заслуживаю сурового наказания.

чень внимательно отношусь к тому, как
ключенческие рассказы мне нравят
зы о любви.

е очень трудно приспособиться к нов
работы. Переход к любым другим
боты, учебы кажется невыносимым.
кажется, что по отношению именно
о поступают несправедливо.

асто чувствую себя несправедливо об
мнение часто не совпадает с мнением

асто испытываю чувство усталости о
ется жить.

меня обращают внимание чаще, чем
меня бывают головные боли и голов
живаний.

го у меня бывают периоды, когда мне
деть.

е трудно проснуться в назначенный ч
и в моих неудачах кто-то виноват, я
азанным.

тстве я был капризный и раздражит

Г» — вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 28, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.
 дика содержит шкалу для проверки

— вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, II, 15, 17, 13.

нать подведение итогов следует с пров
 ветов респондента: если по данной
 ий набирает 5 и более баллов, резул
 ерны, ибо человек хочет казаться лу
 ой он есть.

Интерпретация результатов. Нервно-п
 ивость тем больше, чем больше полу
 ный балл надо соотнести с условной
 тервале от 1 до 10 пунктов. Чем бол
 словной шкалы, тем больше нервно
 ость.

ые баллы ПУ	Пункты шкалы НПУ	Знач ш
более	1	Чем ни
32	2	больше
28	3	ческая
22	4	в стрес

психическая устойчивость» (НПУ);
ная нормативность» (МН).
ое утверждение обследуемый должен
нет».

т, что я сержусь.

о по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
я примерно так же работоспособен, как и раньше.
а определенно несправедлива ко мне.
ы у меня бывают очень редко.

нами мне очень хотелось покинуть службу.
нами у меня бывают приступы смеха.
ыми я никак не могу справиться.

ажется, что меня никто не понимает.
о, что если кто-то причинил мне зло,
ть ему тем же.

гда мне в голову приходят такие мысли,
лучше о них никому не рассказывать.
бывает трудно сосредоточиться на работе.
работе.

ня бывают часто странные и необычные мысли.

ня отсутствовали неприятности из-за

Состояние моего здоровья почти та-
нства моих знакомых (не хуже).

Встречая на улице своих знакомых и
с которыми я давно не виделся, я
ть мимо, если они со мной не заго-

Большинству людей, которые меня з-

И человек общительный.

Иногда я так настаиваю на своем, что
е.

Большую часть времени настроение

Теперь мне трудно надеяться на то,
бьюсь в жизни.

У меня мало уверенности в себе.

Иногда я говорю неправду.

Обычно я считаю, что жизнь — стоя-

И считаю, что большинство людей спо-
родвинуться по службе.

И охотно принимаю участие в собра-
енных мероприятиях.

И ссорюсь с членами моей семьи оче-

асто считаю себя обязанным отстаивать справедливый.

и речь сейчас такая же, как всегда (и ранее, нет ни хрипоты, ни невнятности). Считаю, что моя семейная жизнь такая же, как у большинства моих знакомых.

меня ужасно задевает, когда меня критикуют.

огда у меня бывает чувство, что я проделал вред себе или кому-нибудь другому. мое поведение в значительной мере определяется теми, кто меня окружает.

етстве у меня была компания, где все было за друга.

огда меня так и подмывает с кем-нибудь поговорить.

зало, что я говорил о вещах, в которых я не разбираюсь.

точно я засыпаю спокойно и меня не беспокоят мысли.

оследние несколько лет я чувствую себя хорошо. у меня никогда не было ни припадков, ни приступов. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не набираю вес).

ожат руки.

ки у меня такие же ловкие и прово

ольшую часть времени я испытываю

ногда, когда я смущен, я сильно по
раздражает.

ивает, что я откладываю на завтра то
егодня.

маю, что я человек обреченный.

ивали случаи, что мне было трудно
о-нибудь не статься у кого-нибудь
пример в магазине.

злоупотреблял спиртными напиткам
часто о чем-нибудь тревожусь.

не бы хотелось быть членом несколь
еств.

редко задыхаюсь, и у меня не быв
ений.

о свою жизнь я строго следую прин
на чувстве долга.

учалось, что я препятствовал или по
дям просто из принципа, а не пото

нравится быть в компании, где все по-другому.

Когда я усваивал материал медленнее, чем обычно, я был уверен в себе.

Никому не доверять - самое безопасное. В неделю или чаще я бываю очень впечатленным.

Когда я нахожусь в компании, мне трудно говорить о теме для разговора.

Легко заставить других людей бояться. Я делаю ради забавы.

Я предпочитаю выигрывать.

Я не осуждаю человека, обманувшего меня. Я не пытаюсь себя обманывать.

Я пытаюсь воздействовать на мои мысли. Я ежедневно выпиваю много воды.

Самое близкое ко мне я бываю, когда один.

Я удивляюсь каждый раз, когда узнаю, что по какой-либо причине остался безнадежно.

В моей жизни был один или несколько человек, которые считали, что кто-то посредством гипноза заставляет совершать те или иные поступки.

Я быстро заговариваю с людьми первым.

как и другие.

Мне неприятно, когда вокруг меня люди.

Мне, как правило, везет.

Меня легко привести в замешательство.

Некоторые из членов моей семьи с которыми меня пугали.

Иногда у меня бывают приступы смелости я никак не могу справиться.

Мне бывает трудно приступить к выполнению или начать новое дело.

Если бы люди не были настроены против меня достиг бы гораздо большего.

Мне кажется, что меня никто не понимает.

Среди моих знакомых есть люди, которые не понимают.

Я легко теряю терпение с людьми.

Часто в новой обстановке я испытываю трудности.

Часто мне хочется умереть.

Иногда я бываю так возбужден, что забываю.

Часто я перехожу на другую сторону улицы чтобы встретить с тем, кого я увидел.

Бывало, что я бросал начатое дело,

часто обращаюсь к людям за советом. И сто, даже тогда, когда для меня мне хорошо, я чувствую, что мне все безразлично. Мне довольно трудно вывести из себя. Когда я пытаюсь указать людям на ошибку, они часто понимают меня неправильно. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из равновесия.

заслуживаю сурового наказания за

не свойственно так сильно переживать. Я, что я не могу заставить себя не думать. Мне кажется, что я ни на что

пало, что при обсуждении некоторых. Я задумываясь, соглашался с мнением. Мне весьма беспокоят всевозможные. Мои убеждения и взгляды непоколебимы. Я думаю, что можно, не нарушая закон. Я не вижу в нем лазейку.

ть люди, которые мне настолько неприятны. Я души радуюсь, когда они получают. Судь.

а не следовать указаниям других.
Люблю, чтобы окружающие знали мою
Если я плохого мнения о человеке и
о, почти не стараюсь скрыть это от
И человек нервный и легко возбудим
Все у меня получается плохо, не так
Будущее кажется мне безнадежным.
Люди довольно легко могут изменить
и до этого оно казалось мне окончательным.
Несколько раз в неделю у меня бы
но случиться что-то страшное.

Наше всего я чувствую себя усталым.
И люблю бывать на вечерах и просто
И стараюсь уклониться от конфликтов
положений.

Меня часто раздражает, что я забываю

Приключенческие рассказы мне нравятся
бви.

Если я захочу сделать что-то, но окружающие
о этого делать не стоит, я легко могу
мерений.

Глупо осуждать людей, которые строят
и все, что могут.

Мне безразлично, что абстрактно привнес

ВНЕШНИЕ СПОСОБНОСТИ (АС)

6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165

1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165

ВНЕШНЯЯ ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ (НПУ)

6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162

1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165

ательно прочтите десять предложений на некоторые ситуации. Каждое оцените как верное или неверное предложение. Если предложение кажется вам верным, поставьте рядом с предложением букву «В», если неверным или преувеличенным — букву «Н».

Мне кажется трудным искусство подражания талантливым людям.

Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы не или позабавить окружающих.

Меня мог бы выйти неплохой актер. Для других людей иногда кажется, что я не знаю так глубоко, чем это есть на самом деле. В компании я редко оказываюсь в центре внимания. В разных ситуациях и в общении с разными людьми веду себя совершенно по-разному.

Я могу отстаивать только то, в чем я искренне верю. Я бы преуспел в делах и в отношениях, если бы был таким, каким меня ожидают. Я могу быть дружелюбным с людьми,

а - у Вас низкий коммуникативный
дение устойчиво, и Вы не считаете н
зависимости от ситуаций. Вы спос
самораскрытию в общении. Некотор
бным» в общении по причине вашей

ов - у вас средний коммуникативный
ни, но не сдержанны в своих эмоц
ях, считаетесь в своем поведении с
ьми.

лов - у вас высокий коммуникатив
егко входите в любую роль, гибко реа
ситуации, хорошо чувствуете и даж
идеть впечатление, которое вы прои
их.

е «коммуникативные умения» вклю
оценку собеседника, определение его
рон, но и умение установить дружес
ие понять проблемы собеседника и
отих качеств предлагаем следующие

Тест 1: 4 УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ

ство пустой траты времени.
ник постоянно суетится, каран-
тага занимают его больше, чем
дник никогда не улыбается.
никает чувство неловкости и тре-
ник всегда отвлекает меня воп-
омментариями.
я ни высказал, собеседник все-
ет мой пыл.
ник всегда старается опроверг-
дник передергивает смысл моих
адывает в них другое содержа-
и задаю вопрос, собеседник зас-
ня защищаться.
а собеседник спрашивает меня,
что не расслышал.
дник, не дослушав до конца, пе-
меня лишь затем, чтобы согла-
ник при разговоре сосредоточен-
тся посторонним: играет сига-
тирает стекла и т.д., и я твердо
он при этом невнимателен.
дник делает выводы за меня.
ник всегда пытается вставить сло-
вестование.
дник всегда смотрит на меня
ательно, не мигая.
дник смотрит на меня, как бы
это беспокоит.

та результатов: подсчитайте процент их досаду и раздражение.

стация:

% — Вы плохой собеседник. Вам не удается держать себя в руках и учиться слушать.

% — Вам присущи некоторые недосмотры. Вы не всегда относитесь к высказываниям, Вам не хватает некоторых достоинств хорошего собеседника. Не делайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на деталях, не притворяйтесь, ищите скрытые смыслы, не монополизируйте разговор.

% — Вы хороший собеседник, но иногда не уделяете партнеру в полном внимании. Повторяйте, что слышите, вызывая, дайте ему время раскрыть свои мысли. Приспосабливайте свой темп мышления к темпу собеседника. Будьте уверены, что общаться с Вами приятно.

% — Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для других.

Может ли неудачное выражение дру
ировать Вас на резкость или грубос
бегаєте ли Вы вступать в разговор с
ознакомым Вам человеком?
еете ли Вы привычку перебивать го
аєте ли Вы вид, что внимательно сл
совсем о другом?
еняете ли Вы тон, голос, выражение
от того, кто Ваш собеседник?
еняете ли Вы тему разговора, если он
ой для Вас темы?
оуправляете ли Вы человека, если в е
неправильно произнесенные слова, н
и?
ывает ли у Вас снисходительно-мен
м пренебрежения и иронии по отно
ы говорите?

Обработка и интерпретация:

больше баллов, тем в большей сте
слушать. Если набрано более 62 бал

и листе для записи ответов рядом с соответствующим пунктом (1-27) под рубрикой «Правильный ответ».

Внимательно читайте каждый из пунктов, который дальше всего отстоит от Вас. Помните, что каждый пункт для Вас ценен. Букву, которую Вы считаете наиболее правильной, напишите на листе для записи ответов рядом с соответствующим пунктом, в столбце, который называется «НАИБОЛЕЕ ПРАВИЛЬНЫЙ».

Таким образом, для ответа на каждый пункт Вы используете две буквы, которые и запишете в соответствующие столбцы. Остальные ответы нигде не записывайте.

ПОПРОБУЙТЕСЬ БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ПРАВИЛЬНЫМ. Если вариантов ответа нет «хороших» или «лучших», не старайтесь угадать, какой из ответов является «наиболее правильным» или «лучшим» для Вас.

Во время выполнения теста контролируйте себя, чтобы не торопиться и не спешить. Записывая ответы, рядом с теми ли пунктами, которые Вы обнаружите ошибкой, исправьте ошибку. Если направление было четко видно."

...душавный подход,

зает интерес к предмету, так что учащиеся
вием углубляют свои знания в этом предмете.
ет в коллективе такую атмосферу, при которой
не боится высказать свое мнение.

Мне нравится, когда люди:

...тся выполненной работе;
...вольствием работают в коллективе;
...ются выполнить свою работу Лучше

Я хочу, чтобы мои друзья:

...отзывчивы и помогали людям, когда
...дставляются возможности;
...верны и преданы мне;
...умными и интересными людьми.

Мои друзьями я считаю тех:

...складываются хорошие взаимоотношения
...го всегда можно положиться;
...может многого достичь в жизни.

Мне всего я не люблю:

...у меня что-то не получается;

отел бы быть похожим на тех, кто:
ился успеха в жизни;
настоящему увлечен своим делом;
ичается дружелюбием и доброжелат

первую очередь школа должна:
чить решать задачи, которые ставит
зывать прежде всего индивидуальны
ученика;
питывать качества, помогающие вза
с людьми.

ли бы у меня было больше свободны
сего я использовал бы его:
общения с друзьями;
отдыха и развлечений;
своих любимых дел и самообразова

ибольших успехов я добиваюсь, ког
таю с людьми, которые мне симпат
меня интересная работа;
усилия хорошо вознаграждаются.

Всего я учусь, если преподаватель:
ко мне индивидуальный подход;
вызвать у меня интерес к предмету;
дает коллективные обсуждения из
м.

Мне нет ничего хуже, чем:
посягательство на личное достоинство;
а при выполнении важного дела;
друзей.

Мне всего я ценю:

ности хорошей совместной работы;
й практичный ум и смекалку.

Я люблю людей, которые:
от себя хуже других;
сорятся и конфликтуют;
ают против всего нового.

Мне, когда:

последних достижениях науки и тех

Если бы у меня были способности к му
и быть:

прижером;
мпозитором;
листом.

Мне бы хотелось:

идумать интересный конкурс;
обедить в конкурсе;
организовать конкурс и руководить им.

Для меня важнее всего знать:

го я хочу сделать;
как достичь цели;
как организовать людей для достижен

Человек должен строиться к тому, что
другие были им довольны;
прежде всего выполнить свою задачу;
и не нужно было упрекать за выполн

В	А	Б	19	А	Б
В	Б	А	20	В	Б
А	Б	В	21	Б	А
В	А	Б	22	Б	А
А	В	Б	23	В	А
Б	В	А	24	Б	В
Б	А	В	25	А	В
В	А	Б	26	В	А
А	В	Б	27	Б	А

МЕТОДИКА «ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО- ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОПРОСНИК» Е. А. КЛИМОВА

предназначена для отбора на различные должности в соответствии с классификацией типов личности Е. А. Климова. Можно использовать при отборе подростков и взрослых.

Правила методики: испытуемый должен выбрать из предлагаемых видов деятельности выбранный вариант.

ных иллюстраций, атов, художествен-открыток, грамплас-к		ем, разви
обрабатывать мате-ы (дерево, ткань, ме-пластмассу и т.п.)	или	46. Дово потребито вать, про
обсуждать научно-лярные книги, статьи	или	56. Обсуж твенные сы, конце
обрашивать молод-(животных какой-ли-ороды)	или	66. Трен щей (или полнении ствий (н ных, спор
копировать рисунки,ражения (или на-ивать музыкальныерументы)	или	76. Упра бо грузон или тран ством - ном, тра зом и др.
сообщать, разъяснятьм нужные им сведе-(в справочном бюро,скурении и т. д.)	или	86. Офор витрины вать в п концерта

людовать, изучать ружков художест- модельности	или	136. Наблюдать жизнь микробов
уживать, налажи- ицинские прибо- аты	или	146. Оказывать ицинскую по- ранениях, ушибах и т. п.
жественно описы- бражать события емые и пред- е)	или	156. Составлять описания-отче- даемых явлени- ях, измеряемых и др.
ть лабораторные больнице.	или	166. Принимать больных, с ними, назнача-
ить или расписы- ны помещений, ть изделий	или	176. Осуществ- или сборку ма- ров
анизовать культ- сверстников или в театры, музеи, , туристические т. п.	или	186. Играть на нимать участи- тах
готовлять по черте- ти изделия (мо-	или	196. Заниматься копировать и

9a		96
		106
116	12a	126
14a	146	15a
	166	
176	18a	
19a		196
		206

ответов сделан так, чтобы можно было
 во знаков «+» в каждом из 5-ти ст
 5-ти столбцов соответствует опреде
 ий. Испытуемому рекомендуется вы
 ий, который получил максимальное ко
 Название типов профессий по стол
 человек—природа» — все профессии,
 водством, животноводством и лесны
 человек—техника» — все технические
 человек-человек» - все профессии, св
 нием людей, с общением;

МЕТОДИКА «КАРТА ИНТЕРЕСОВ»

используется в целях профориентации и трудоустройства. Может применяться для обследования подростков, так и взрослых. Хорошие результаты при использовании данной методики отмечены у лиц, меняющих профессию. Возраст испытуемого не ограничен, но следует помнить о необходимости работать в течение 40-50

минут. Инструкция: «У Вас есть возможность продолжить работу на интересную работу. Чтобы помочь Вам выбрать профессию, мы зададим Вам ряд вопросов.

Помните, перед тем, как ответить на каждый вопрос, дайте как можно более точный ответ. Мы не раз убеждались, что очень любите то, о чем мы спрашиваем, то в лишний раз под тем же номером, что и номер вопроса, плюс; если просто нравится (любит), то ноль; если не знаете, сомневаетесь - ноль; если не нравится (любит) - минус; если очень не нравится - двойной минус. На каждый пункт не пропуская ни

читать газеты, журналы, слушать радио.
ор.

уроки истории.

Посещать театры, музеи, художественные выставки.

Читая литературу о геологических знаниях.

Читая о различных странах, их экономическом устройстве.

Организовывать товарищей на выполнение работ и руководить ими.

Читая о работе милиции.

Читая о моряках, летчиках.

Читая о работе воспитателя.

Знакомиться с устройством и работой различных предприятий.

Готовить обеды.

Читая о строителях.

Забавляться о красоте помещения, в котором живете, работаете.

Читая о достижениях техники (напечатать «Техника молодежи», «Юный техник» и т.д.).

Знакомиться с устройством бытовых приборов.

Читая научно-популярную литературу по физике.

Читая научно-популярную литературу о биологии.

Знакомиться с новыми достижениями в области техники.

вливать дисциплину среди сверстников.

ествовать по стране.

ь объяснения товарищам, как решить
правильно написать предложение и д
миться с различными инструментами
домоводства.

ать о новых достижениях в области

ать фабрики.

миться с устройством механизмов, м
ь статьи в научно-популярных журналах
области радиотехники.

аться в теории физических явлений
ь сложные математические задачи.

ть опыты по химии, следить за ходом
й.

одать за небесными светилами.

наблюдения за растениями.

ь перевязки, оказывать первую пом
д.

дивать животных и ухаживать за ними
ать гербарий.

по поводу рассказывать, помогать
Изготавливать различные детали и
Организовывать питание во время п
Бывать на стройках.
Шить одежду.
Собирать и ремонтировать механизмы
ых машин, часов и т. п.
Ремонтировать бытовые электро- и р
Заниматься в физическом кружке.
Заниматься в математическом круж
Готовить растворы, взвешивать реак
Посещать планетарий.
Посещать кружок биологии.
Наблюдать за больными, оказывать
Наблюдать за природой и вести запис
Сажать деревья и ухаживать за ним
Работать со словарем и литературны
блиографическими справочниками.
Быстро переключаться с одной рабо
Выступать с докладами на историче
Играть на музыкальных инструментах
по дереву.
Составлять описания минералов.
Участвовать в географических экспе
Выступать с сообщениями о мексикан

проводить опыты на животных.
исследовать функции организма человека и возникновения болезней.
проводить опытную работу с целью выращивания сельскохозяйственных культур.
быть членом общества охраны природы.
участвовать в диспутах, читательских конференциях.
анализировать явления и события жизни.
интересоваться прошлым нашей страны.
проявлять интерес к теории и истории.
перешагивать длительные и трудные походы.
иногда приходится напряженно работать в одиночку.
изготавливать географические карты и соби-
рать исторические материалы.
изучать политический строй различных государств.
работать юристом.
заниматься кружок юных космонавтов.
работать учителем.
работать на заводах.
оказывать людям различные услуги.
принимать участие в строительных работах.

ашинами и орудиями труда.

Знакомиться с ведением лесного хозяйства.
Изучать происхождение слов и отдаленнейший.
ий.

Вести дневник, писать заметки в школьные
газеты.

Изучать историческое прошлое других народов.

Неоднократно смотреть в театре одну и ту же пьесу.

Читать о жизни и деятельности известных людей.

Изучать географию нашей планеты.

Изучать биографии выдающихся политиков.

Правильно оценивать поступок другого человека.
рного героя и т. д.

Читать книги о средствах передвижения.

Обучать и воспитывать детей.

Наблюдать за действиями квалифицированных рабочих.

Постоянно общаться со многими людьми.

Проектировать строительные объекты.

Посещать выставки легкой промышленности.

Выполнять чертежи, проектировать здания.

Разбираться в радиосхемах.

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Фамилия И О _____

579

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
+																			.				
-																							

ставят только знак «+», а виды деятельности нравятся пропускают, оставляя пустые для ответов. В этом случае подсчитывается количество знаков «+» по столбцам.

КЛЮЧ

экономика	13. геология
геоматика	14. география
история	15. общественные науки
экономия	16. право
экология	17. транспорт
медицина	18. педагогика
сельское хозяйство	19. рабочие специальности
народное хозяйство	20. сфера обслуживания
биология	21. строительство
журналистика	22. легкая промышленность
история	23. техника
искусство	24. электротехника

рекомендуется применять методику для детей в возрасте до 35 лет. Возможно применять методику индивидуально, так и в группе. Достоверность

контакты с людьми, стремление расширять круг общения в групповых мероприятиях, умение проявлять инициативу, стремление проявлять инициативу. Карточка содержит 40 вопросов, на каждый из которых отвечаемый должен дать ответ «да» или «нет». Проведения методики 10-15 мин. При этом оценивается уровень коммуникативных и организаторских способностей.

Вопросы:

- 1. Есть ли у Вас стремление к изучению людей, к установлению знакомств с различными людьми?
- 2. Хотели бы Вы заниматься общественной деятельностью?
- 3. Есть ли у Вас беспокойство чувство обиды, пренебрежения со стороны Ваших товарищей?
- 4. Легко ли Вам трудно ориентироваться в незнакомой ситуации?

Вопросы:

- 5. Есть ли у Вас друзья, с которыми Вы можете поделиться своими проблемами?
- 6. Легко ли Вам удастся склонить большинство людей к принятию ими Вашего мнения?
- 7. Хотели бы Вы, чтобы Вам приятнее и проще было общаться с людьми или за каким-либо другим занятием?

присмиреть ли Вы добиться, чтобы Вас
звали в соответствии с Вашим мнением
трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе
верно ли, что у Вас не бывает конфликтов
из-за невыполнения ими своих обязательств
обязанностей?

стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться
с новым человеком?

важно ли в решении важных дел Ваше участие
титулу на себя?

раздражают ли Вас окружающие люди
попытки одного?

правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь
в обстановке?

нравится ли Вам постоянно находиться в коллективе
возникает ли у Вас раздражение, если приходится
начать начатое дело?

испытываете ли Вы затруднение, если приходится
инициативу, чтобы познакомиться с новыми людьми
?

правда ли, что Вы утомляетесь от частых встреч
?

любите ли Вы участвовать в коллективных делах

чувствуете ли Вы себя непринужденно,
коллектив?

отно ли Вы приступаете к организа
приятий для своих товарищей?

авда ли, что Вы не чувствуете себя
и спокойным, когда приходится го
шой группе людей?

то ли Вы опаздываете на деловые во

но ли, что у Вас много друзей?

то ли Вы оказываетесь в центре вним
и?

то ли Вы смущаетесь, чувствуете нел
с малознакомыми людьми?

авда ли, что Вы не очень уверенно
ужении большой группы своих това

ля обработки данных по методике

никативные

ости (+) Да 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25,

(-) Нет 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27

зиторские

(+) Да 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26

нимание) и интеллектуальный (обработка
принятие решений) компоненты деятельности.
Оценки этих качеств могут быть использованы
методики. Здесь предлагаются таблицы, по
которых исследуется внимание. Изложил Ф.Д. Горбов.

В работе с таблицами Шульте испытуемые
показывают числа в порядке их возрастания
и убывания. Работают с пятью разными таблицами. Основное
время выполнения. По результатам построения
«кривая истощаемости», отражающая динамику
внимания и работоспособность в динамике.

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

7	24	21
10	9	6
8	20	11

22	25
6	2
17	12

	17	8
--	----	---

9	14	11
---	----	----

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

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ И АНАЛИЗ ССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КА АЛИСТОВ СИСТЕМЫ «ЧЕЛО ТЕХНИКА»

более углубленного изучения испытуемых. Провести психофизиологическое обследование предусматривает использование аппаратуры, методик, изучение свойств личности и психической устойчивости.

Инструкция. Перед Вами вопросы, которые касаются выбора профессии. На вопросы можно отвечать «ДА» или «НЕТ», проставляя ответы в Листе ответов напротив соответствующего вопроса. Подумайте перед тем, как ответить на каждый вопрос. Отвечайте честно, не пропуская ни одного. Если у Вас есть сомнения или затруднения с выбором ответа, отмечайте это. Время заполнения листа ответов 15 минут. Укажите свою фамилию, имя, отчество.

Желаем успехов в работе!

Вопросы:

1. Понравится ли Вам смотреть на дорогу из окна автомобиля?

2. Сможете ли Вы пробежать 1 км?

3. Всегда ли Вы доводите начатое дело до конца?

4. Часто ли Вам удается поймать случайную мысль?

о ли вы теряете предметы быта?
о ли Вас вывести из равновесия?
те ли Вы играть в азартные игры?
те ли Вы нормально выполнять работу?
емник, магнитофон?
ится ли Вам однообразная работа?
ете ли Вы разобраться в несложном
е?
авляет ли Вам удовольствие разбираться
стройстве машины?
те ли Вы заниматься спортом?
ы поехали на красный свет?
те ли Вы полностью расслабляться?
шее ли у Вас зрение?
те ли вы сосредоточиться на одном деле
еловек выдержанный?
те ли Вы вовремя себя остановить, когда
с ничего не получается?
о ли Вы забываете выключить чайник
рыть квартиру и т. п.?
те ли Вы созерцать природу, красивые
ится ли Вам читать, слушать, смотреть

доставляет ли Вам удовольствие? Ч
-и конструировать?
«Любит» ли Вас техника?
Любите ли Вы физическую работу?
Насто ли Вы опаздываете на работу (э
д.)?
Вы человек подвижный?
Вызывает ли у Вас отвращение запа
Вы человек внимательный?
Умеете ли Вы сдерживать свои эмо
Присуще ли Вам чувство самосохран
Случалось ли у Вас, что, задумавши
подъезд своего дома, не заметить ид
знакомо и т. п.?
Вы человек усидчивый?
Нравится ли Вам разбираться в ус
лектро- и радиоприборов?

Обработка результатов

Обработка результатов сводится к под
За каждый ответ, совпадающий с к
1 балл. Если ответ не совпал с ключ
ются.

и, если по каждому из одиннадцати
ее 3 баллов. При ответе «НЕТ» на
6, 27, 38 и «ДА» на вопросы № 5,
и испытуемому пройти углубленное
дование.

Ключ

етах «ДА» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 10,
22, 23, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 3
50, 51, 52, 54, и «НЕТ»: 6, 7, 8, 9,
35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 47, 53 при

ЛИСТ ОТВЕТОВ

я, имя, отчество_____

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

е методики. *Простая сенсомоторная зрительно-моторная реакция**, *исследуемый объект**.

Методика * *Простая сенсомоторная реакция* предназначена для исследования скорости протекания рефлексов. Время реакции определяют как время от появления сигнала и ответным действием испытуемого. Существует два вида простых сенсомоторных реакций: *простую моторную, зрительно-моторную*.

Методика простой сенсомоторной реакции заключается в том, что производится с помощью рефлексомера. По инструкции. Основным элементом этой методики является электромиллисекундомер, который подает электрический ток исследуемому раздражителю (например, свету) и выключается в момент начала реакции. Методика реализуется следующим образом: испытуемый сидит в удобной позе, его правая рука нажимает на кнопку. Вначале предлагается сделать несколько пробных попыток, чтобы дать испытуемому возможность освоиться с аппаратурой, настроиться на работу. Для предупреждения преждевременной реакции полезно при тренировке подачу сигнала

ество точных, преждевременных и за
ий в процентах к общему их числу
личина ошибки в миллисекундах (ч
имы абсолютных величин ошибок на
акций).

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ «ПОМЕХ» АНОВЛЕНИИ ЭМОЦИОНАЛ КОНТАКТОВ В. В. БОЙКО

ция.

суждения и отвечайте «да» или «не
ю к концу рабочего дня на моем ли

ется, что при первом знакомстве эмо
оизвести более благоприятное впечат
теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или,
ю, перевозбуждаюсь, веду себя неест
нении мне часто не хватает эмоцион

партнерам.

Все мои неприятные переживания об
моем лице.

Если я увлекаюсь разговором, то мим
излишне выразительной, экспресси
Пожалуй, я несколько эмоционально
обычно нахожусь в состоянии нерв

Обычно я чувствую дискомфорт, ког
ваться рукопожатиями в деловой об
Иногда близкие люди одергивают м
лица, не криви губы, не морщи ли
Разговаривая, излишне жестикулирую
Обычно в новой ситуации мне трудно
, естественным.

Пожалуй, мое лицо часто выражает п
сть, хотя на душе спокойно.

Мне затруднительно смотреть в глаза
накомым человеком.

Если я хочу, то мне всегда удастся
внь к плохому человеку.

Мне часто бывает почему-то весело бе

ть, неразвитость, не- ость эмоций	-2, +7, +12, +17
ование негативных	+3, +8, +13, +18
е сближаться с людьми ональной основе	+4, +9, +14, +19
	+5, +10, +15, +20

сумма набранных вами баллов? Она может находиться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем острее ваша эмоциональная проблема в отношениях. Однако не следует обольщаться, если вы набрали мало баллов (0-2). Либо вы были неискренни в ответах, либо плохо видите себя со стороны. Если вы набрали не более 5 баллов — эмоции обычно не мешают общаться с партнерами: 6-8 баллов — свидетельствуют об эмоциональных проблемах в повседневной жизни; 9-12 баллов — свидетельство того, что «каждый день» в некоторой степени испытываете трудности в общении с партнерами, 13 баллов и больше свидетельствуют о том, что мешают устанавливать контакты с людьми. Результаты не подтверждены каким-либо лабораторным исследованием.

ситуации принятия решения.
лексное изучение психологических
относящихся к регуляции социально
в процессе труда, требует оценки его
принятия решения. Об этом свиде
тельные исследования деятельности
очередь — руководителей.

ние эталонных моделей инженеров ра
групп, диагностика их творческой ак
и ввести в программу эксперимента
наряду с применением тестовых мет
ие социально-психологические устан
льные технические способности, ли
тики, а также групповую оценку ли
е ситуации».

одике содержание рисунков изменен
фрустрационные реакции в большей
ы социальным контекстом и лично
ся главным образом в условиях труд
том числе управленческой.

ой материал методики состоит из
ющих конфликтные ситуации, встр
ственных условиях. На каждом рис
кой произносит слова, заставляющие

е».

испытуемых нет вопросов по процедуре эксперимента, им предлагается приступить к выполнению задания.

После обработки результатов эксперимента по каждому ответу во фрустрационно-рисунковом тесте: с помощью специального «ключа» переводятся в код, данные в произвольной форме, кодируются экспериментатором согласно авторской инструкции. Результаты оценки протоколируются и суммируются в определенном виде представляя тип и направление реакций испытуемого.

Стереотипность реакций испытуемых препятствует выявлению типа (*OD*), когда внимание отвечающего сосредоточено на самом препятствии, включает в себя отрицание препятствия, подчеркивание наличия препятствия, избегание (проблемы) — связан с высокой самокритичностью к себе и своим действиям, высоким статусом; рядовые инженеры, не использующие этой поведенческой тактики, характерной для них как безынициативные, неэнергичные, не самостоятельные, не склонные к самостоятельному решению проблем.

ассивность может быть следствием
ализма работника, предрасположенно
й творческой деятельности; по лично
то могут быть люди, погруженные в
ные и независимые, либо те, ко
ают усилий для выполнения групп
дверженные чувствам.

с реакций испытуемых самозащит
активность отвечающего Направлена
ой личности, включает в себя:

дебность, порицание, саркастичес
енные против кого-либо в окружен
о рода свойственны людям самоуверен
настроенным, обладающим невысок
о по отношению к окружающим:
ктеристики, очевидно, создают пре
ции таких деловых качеств, как сп
вое, болеть за производство, рациона
шению задачи;

щание собственной вины, ответстве
й поступок) - этот показатель, по мн
зан преимущественно с неумением
с кадрами, правильно поощрять



Я уже Вам
говорила, что
проносить
через
проходную
предметы
такого размера
запрещено

2



СНАБЖЕНИЯ



Я выделяю
людей на эти
работы, но план
будет поставлен
под угрозу
срыва.

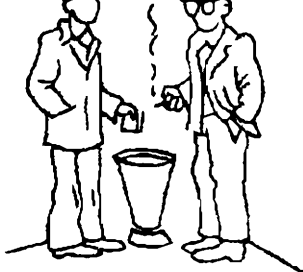




Простите, но
в вопросах
детализировки
я более
компетентен.

6





Это ужасно,
Вы загубили
проект, над
которым
работала вся
группа!

8

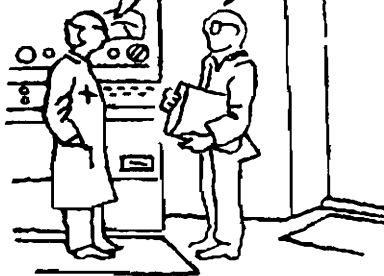




Эту работу
я смогу
закончить
только завтра.

10

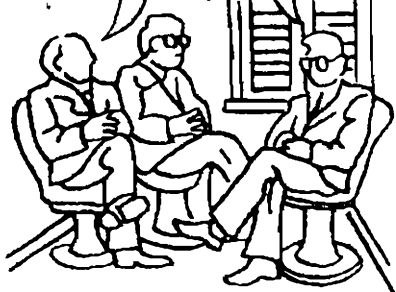




Вы давно
обещали это
место мне, а
назначили НН.

12





После такого
отчета едва ли
вы удержите
I место

14

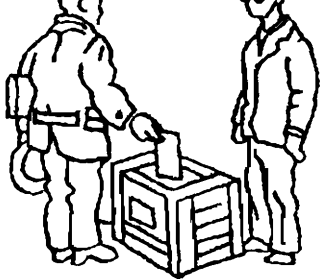




Простите, не
могли бы Вы
завтра лично
еще раз зайти
в отдел кадров
по моему
делу?

16





С человеком
которого Вы
обидали, вчера
случилось
несчастье, и он
теперь лежит в
больнице.

18





Как досадно,
наш экспери-
мент почти
закончился,
а из-за моей
ошибки, пожа-
луй, все придет-
ся начать
сначала.

20



M'	E	<u>E</u>	<i>l</i>	<u>l</u>	M	e	<i>i</i>	<i>m</i>
1,24	2,66	1,18	0,61	1,26	2,28	3,42	1,80	2,85
1,06	2,47	1,16	0,76	0,88	1,93	3,74	2,57	2,99
1,07	2,47	1,16	0,75	0,91	1,95	3,74	2,51	2,97
1,18	2,12	1,11	0,71	0,84	2,14	2,96	2,53	3,24
1,29	2,63	0,85	0,48	1,05	2,34	3,08	2,14	3,39
1,25	2,47	0,92	0,55	0,98	2,27	3,06	2,26	3,36
1,08	2,59	1,20	0,82	0,98	2,16	2,93	2,43	2,97
1,24	2,60	1,21	0,83	1,11	2,17	3,17	2,19	3,05
1,13	2,59	1,21	0,82	1,02	2,17	3,00	2,36	2,99
1,10	2,54	1,19	0,80	0,98	2,17	2,96	2,42	3,00
1,16	2,55	1,12	0,73	0,99	2,08	3,46	2,38	3,30
1,13	2,55	1,15	0,76	0,98	2,12	3,23	2,39	3,05

ПЕРЕВОДА «СЫРЫХ» ОЦЕНОК В «ДЕЛОВЫЕ СИТУАЦИИ». ВЫБОР

"Шкальные"				
3	4	5	6	7
"Сырые"				
0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
0,5	1,0	1,5	2,0	2,5
–	0,5	1,0	1,5	2,0
1,5	2,0	2,5	3–3,5	4,0
–	0,5	1,0	1,5	2–2,5
–	0,5	1,0	1,5	2,0
–	0,5	1,0	1,5	2,0
1,0	1,5	2,0	2,5	3–3,5
1,5	2,0	2,5–3	3,5	4–4,5
1,5	1,5	2,0	2,5	3–3,5

"Шкальные"					
2	3	4	5	6	7
"Сырые"					
-	-	0,5	1,0	2-2,5	2,
-	0,5	-	1,0	2,5	2,
-	-	0,5	1,0	2,0	2,
5	1,0	1,5-2	2,5	4-4,5	4,
-	-	0,5	1,0	2,5-3	2-2
-	-	0,5	1,0	2,0	2,
-	-	0,5	1,0	2,0	2,
5	1,0	1,5	2,0	3-3,5	3-3
5	1,5	2-2,5	3-3,5	4,5-5	4-4
5	1,0	1,5	2,0	3-3,5	3-3
0	1,5	2,0	2,5-3	4-4,5	4-4

ИХ «СЫРЫХ» ОЦЕНОК И СТАНДАР О МЕТОДИКЕ «ДЕЛОВЫЕ СИТУА

Е	/	М	Б	<u>Е</u>	/	
,4	1,6	1,2	2,9	1,3	0,8	
,3	1,3	1,2	1,4	1,6	1,6	
,0	1,3	1,1	2,8	1,2	0,8	

...к, денежная связь виновность, ст...
ть, ссылаясь на смягчающие обстоят...
...тики придерживаются специалист...
...зко-производственной направленност...
...ироваться в работе, но со сниженны...
...о-организаторскими умениями несмо...
...ммуникативные качества;

...тственность за кого-либо, вовлеченно...
...о ситуацию, сведена до минимума, (...
...ется как неизбежная) — толерантно...
...днительной обстановке связано с та...
...арактеристиками, как независимост...
...дении, с богатым воображением и т...
...решению задачи, а также с хороши...
...м и высоким уровнем культуры спе...
...с реакций испытуемых разрешаю...
...а активность субъекта направлена на п...
...хода из затруднительной ситуации,

...бование, ожидание от кого-либо ра...
...щей ситуации) - такой путь решения...
...людей деятельных, склонных к со...
...активных, имеющих предрасполож

распределять работу, а также справляться с поручениями и поручениями; их также отличает гармоничное сочетание таких личностных черт, как упорство и настойчивость, с одной стороны, и компромиссность, с другой, и соответствие к мнению и интересам других людей.

Методика «Деловые ситуации» является инструментом на изучение предпосылок к успешности управленческой деятельности, демонстрируя различные комбинации приемов, позволяющих разрешать конфликтные ситуации. Но без знания индивидуальных характеристик личности, а также потенциала инженера, нельзя адекватно оценить управленческую деятельность и дать справедливую оценку. Данная методика имеет большую силу при определении административных особенностей рядовых и ведущих специалистов. Дополнительную информацию при выдвижении кандидатур также служит полезным инструментом для оценки управленческой деятельности руководителей.

Методика может быть использована для индивидуальной работы, а также в условиях группового взаимодействия.

и, актив- вида направ- переживание» и о препятст- «Жаль», удача».	ждебность против кого- либо или чего-либо в окружении, обвинения, упреки, саркастические атаки. Пример: «Пошел к черту», «Мы из-за Вас сорвем срок сдачи...». <i>E</i> - Испытуемый активно отрицает свою вину за совершенный проступок. Пример: «Я никогда не обещаю того, что сделать не смогу».	подразумева кто-то дол шить эту си Пример: до разреше прос».
фрустрирующая интерпрети- благоприятно лезная, как удовлетво- заслуживаю- ния. «Блестящее У меня тоже ». циях «обви- ниваются от- торых выра- ущение или отвечающего того, что он причиной не- «Надеюсь. я не серди-	/ — Агрессия в форме осуждения, порицания или самоумаления на- правлена на себя. Пример: «Простите ради бога», «Я дейст- вительно виноват в слу- чившемся». <i>J</i> — Субъект, призна- вая свою вину, отрицает ответственность, при- зывая не помощь смяг- чающие обстоятельства. Пример: «Да, но я же не хотел...».	<i>i</i> — Субъект ся разрешит онную про мер: «Я бер ность за этой ситуац
удности фру- ситуации, тся или сво-	<i>M</i> - Ответственность лица, попавшего во фрустрирующую ситуа-	<i>m</i> — В от ется надежд нормальный

ED

NP

фамилия
должность
t=
объект

0,5	=	2,5%
1,0		5,0
1,5		7,5
2,0		10,0
2,5		12,5
3,0		15,0
3,5		17,5
4,0		20,0
4,5		22,5
5,0		25,0
5,5		27,5
6,0		30,0
6,5		32,5
7,0		35,0
7,5		37,5
8,0		40,0
8,5		42,5
9,0		45,0
9,5		47,5
10,0		50,0

ED

NP

 Σ

%

ениваются ответы испытуемых на ка
ста. Далее подсчеты велись исходя
равновероятности выбора с использова
инального распределения. Статисти
,01% уровне) вероятности появления
пределили характерные для конкрет

БЛИЦА «СТАНДАРТНЫХ ОТВЕТОВ

<i>OD</i>	<i>ED</i>	
<i>E'</i>		
	<i>E</i>	
	<i>I</i>	
	<i>EE</i>	
	<i>E</i>	
<i>I</i>	<i>I</i>	
	<i>M</i>	

ставления его результатов, полученные от представителей из 40 руководителей одного из предприятий, с результатами проведения фрустрационного теста С. Розенцвейга на той же выборке. Корреляционный анализ выявил тесные связи между идентичными факторами между двумя тестами. Более тесные связи обнаружены между факторами: *e*, *E*, *I*. Данный факт свидетельствует о валидности методики «Деловые ситуации», выявляющей те же качества личности, что и положенный в ее основу метод фрустрационных ситуаций.

Валидность теста «Деловые ситуации» доказана сопоставлением ее результатов с данными фрустрационного теста, отражающей мнение коллег по работе на выборке инженеров одного из предприятий. Выборка составила 111 человек. Полученные данные описания содержания основных показателей теста подтверждают валидность методики. Результаты по большинству показателей теста. Статистическая обработка содержится в приложении.

и трудовой стаж

м ответить на интересующие Вас вопросы, разделены в три группы (табл. 1). При выполнении первой группы необходимо выполнить, по

1. Внимательно ознакомьтесь, пожалуйста, с опросным листом, содержащим 25 вопросов. Выберите из них ту проблему, которая Вас больше всего беспокоит, и оцените ее высшим баллом (5) в графу Н. Из оставшихся 24 вопросов выберите наиболее значимый для Вас и оцените его, но уже в 24 балла. Оцените остальные вопросы в графу Н. Проведите это последовательно. Последний вопрос будет оценен Вами в 1 балл. Работа выполнена.

2. Загните, пожалуйста, опросный лист пополам сверху вниз на расстоянии 3,5 см так, чтобы не показывать в графу Н. Теперь выберите из 25 Ваших потребностей одну, которая в настоящее время лучше и больше чем все остальные.

я комфортность и удовлетворен-
ь в жизни

ческая стабильность и отсутствие
оянной неудовлетворенности ра-
й

ценность в социальной среде: на
те и вне ее

творенность Вашим статусом в
ективе

а выбора и смены вида профес-
альной деятельности

творенность взаимоотношениями
семи вышестоящими руководите-
и

жность для самосовершенствовани-
и самореализации вне работы при
печении законных гарантий

ртность условий труда

ие авторитета среди сотрудников
йствие и уверенность в благопо-
и и обеспеченности семьи в на-
щем и будущем.

иальная достаточность и удовлет-
нность денежным содержанием

ие результаты труда и их признание

ние руководством личных усилий и их оптимальности в достижении результатов труда

престижная и оплачиваемая профессиональная деятельность

удовлетворенность результатами самовоспитания и самореализации в раннем виде деятельности

удовлетворенность престижностью профессией, статусом и реальным признанием в обществе

удовлетворенность взаимоотношениями с непосредственным начальником

получение хорошего, приподнятого настроения

удовлетворенность профессиональной деятельностью и удовлетворенность личным участием в ней

удовлетворенность личным здоровьем и здоровьем в семье

1. Служебное время

Характер функциональных действий:

Исполнение распоряжений, совещания

Организация исполнения и контроль

Информационная работа

Образовательные функции, укажите какие

Поддержание деятельности:

Участие в обучении персонала

Участие в воспитательной работе

Выполнение сугубо должностных обязанностей

Связи и коммуникации и общение

Совершенствование как профессионала

Решение личных вопросов

Выполнение обязанностей и занятия

2. Внеслужебное время

Цели и направления занятий:

Собственные увлечения

Воспитание детей в кругу семьи

Воспитание детей в кругу друзей

Спортивные хобби и занятия

Поддержание занятий и увлечений:

Собственные увлечения

ление культурных потребностей _____
ия, вклады в бизнес, предпринима

льно-бытовые и иные услуги _____
ды затрат, укажите какие _____

дарим Вас за участие в анкетировании

Обработка результатов

ление рейтинга ценностей и потребностей
ей оценивается по результатам, зане
тинг степени удовлетворения потреб
ам, занесенным в графу Н I.

ление уровня соответствия ценностей
рения потребностей $D = H - H I$.

ление уровня психической напряж
ого несоответствием личностных
му их удовлетворению: $D1 + D2 \dots$
руются все положительные (+) з
0).

Интерпретация результатов

ствием личностных притязаний р
рению ($D_1 + D_2 \dots + D_{25} = D_p$); $0 < D$
психическое состояние; $31 < D_p < 100$
е психическое состояние; $101 < D_p < 1$
искомфортность; $151 < D_p$ — высокий
ости и психической напряженности
ьзование результатов опроса по втор
опросов позволят психологу проник
вни и деятельности человека, который
работе с клиентом. Анализ данных
у разобраться в мотивах, связях, д
ющихся клиента. Они также полезны
психологического портрета человека,

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ДЕЛОВЫХ И ЛИЧНЫХ СТВ РУКОВОДИТЕЛЯ (МЕНЕДЖЕРА)

ый руководитель (менеджер) стреми
эффективности своей управленческой
еплению авторитета. Поэтому он заи
формации, которая дала бы возмож

их руководителей — явление неизменно вызывающее беспокойство и неуверенность. Они могут компенсировать никакие успехи своим набором качеств, но не готовы признать свои недостатки. Они опасаются, что их недостатки станут достоянием других лиц и их подчиненных, не всегда настроенных доброжелательно. Именно поэтому психодиагностика вызывает большее сопротивление.

Время у руководителя (менеджера) ограничено, иметь объективную информацию о себе и своем подразделении, выявить это противоречие позволяет справиться с помощью психодиагностических тестов, являясь источником критической информации. Это оказывает влияние на самосознание руководителя, способствует визуализации самовоспитания и саморазвития. Это целенаправленно корректирует личностные качества. Самооценка позволяет избавиться от комплексов и постепенно преодолеть психологические барьеры по отношению к тестам.

При тестировании руководитель (менеджер) должен помнить:

1. Знать себя, некоторые свои качества и способности.

соедините 1-е утверждение со 2-ым, и впишите в 1-ю колонку. Так, если вы согласны с первым утверждением, но не согласны со вторым, предположите, что вы сочтете второе, то в начальную колонку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1. Затем соедините со вторым утверждение: сравните первое с 4-ым и т. д., и вписывайте результат в колонку.

Таким же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк. Такая работа полезно к каждому утверждению добавлять фразу «Я хочу...»

Получить признания и уважения.

Получить теплые отношения с людьми.

Получить печить себе будущее.

Получить батывать на жизнь.

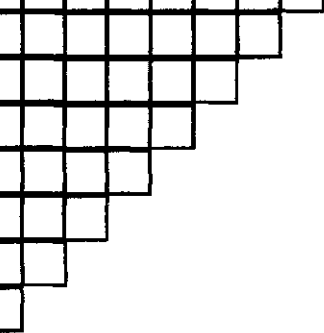
Получить хороших собеседников.

Получить свое положение.

Получить использовать свои силы и способности.

Получить печить себе материальный комфорт.

Получить повышать уровень мастерства и компете



КЛЮЧ

В работу, подсчитайте количество баллов, полученных на каждое утверждение. Выберите 5 утверждений, получивших наибольшее количество баллов и расположите их по иерархии. Это и есть главные потребности. По результатам определения степени удовлетворенности

ст три зоны удовлетворенности по п

Зона неудовлетворенности			
Зона частичной неудовлетворенности			
Зона удовлетворенности			
1	2	3	4

по

График результата:
пень удовлетворенности потребнос

МЕТОДИКА
ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ

М.

доброжелателен, чем другие.

и отказываюсь от трудного задания,
ая себя, так как знаю, что в нем я

цессе работы я нуждаюсь в небольшии

е - это не основная моя черта.

остижения в труде не всегда одинак
больше привлекает другая работа, че
т.

ание стимулирует меня сильнее, чем
ю, что мои коллеги считают меня

тствия делают мои решения более тв
я легко вызвать честолюбие.

и работаю без вдохновения, это обычно
ыполнении работы я не рассчитываю

а я откладываю то, что должен был

о полагаться только на самого себя.

ни мать, давай, беге дающих нам

огда мне приходится принимать решение
платить это как можно лучше.

ои друзья иногда считают меня ленивым
ои успехи в какой-то мере зависят от

смысленно противодействовать во

ногда не знаешь, какую работу при

ногда что-то не ладится, я нетерпелив
обычно обращаю мало внимания на

ногда я работаю вместе с другими, мо
результаты, чем работы других.

ное, за что я берусь, я не довожу до
завидую людям, которые не загружены
не завидую тем, кто стремится к вла

ногда я уверен, что стою на правильном
ства своей правоты я иду вплоть

балла: слишком высокий уровень м

РЕЗУЛЬТАТА:

теста «Мотивация к успеху» следуе
есте с результатами двух следующих
«Мотивация к избеганию неудач» и теста
«Успеху».

ания показали, что люди, умеренно си
е на успех, предпочитают средний уро
то боится неудач, предпочитают мал
ишком большой уровень риска. Чем
овека к успеху - достижению цели, т
рisku. При этом мотивация к успеху
у на успех: при сильной мотивации
успех обычно скромнее, чем при слаб
еу.

е, людям, мотивированным на успех
е надежды на него, свойственно изб
..
льно мотивирован на успех и имеют

но из 3-х слов, которое наиболее точно характеризует и пометьте его.

1	2	
ый	бдительный	предпр
кий	робкий	упрям
рожный	решительный	пессим
стоянный	бесцеремонный	внимат
ный	трусливый	недума
ий	бойкий	предус
нокровный	колеблющийся	удалой
мительный	легкомысленный	боязли
думывающийся	жеманный	непреду
имистичный	добросовестный	чуткий
панхоличный	сомневающийся	неустой
сливый	небрежный	взволн
рометчивый	тихий	боязли
мательный	неблагоразумный	смелый
судительный	быстрый	мужест
дприимчивый	осторожный	предус
олнованный	рассеянный	робкий
подушный	неосторожный	бесцер
ливый	нерешительный	нервн
олнительный	преданный	авантю
дусмотрительный	бойкий	отчаян
ощенный	безразличный	небреж
орожный	беззаботный	терпел

когда рискованное поведение ведет к успеху. Достижение же безопасного результата при таком поведении, наоборот, ослабляет устойчивость мотивации к избеганию неудач.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ ШУБЕРТА

Инструкция: Оцените степень своей готовности к риску, о которых Вас спрашивают. По каждому из 25 вопросов поставьте соответствующий ответ по следующей схеме:

- полностью согласен, полностью «ДА»;
- больше «ДА», чем «НЕТ»;
- ни «ДА», ни «НЕТ», нечто среднее;
- больше «НЕТ», чем «ДА»;
- полное «НЕТ».

бы Вы вместе с укротителем в клетку
верении, что это безопасно?

бы Вы под руководством извне залезт
иную трубу?

бы Вы без тренировки управлять п

ули бы Вы схватить за уздечку бегун

бы Вы после 10 стаканов пива ехать

бы Вы совершить прыжок с парашю

бы Вы при необходимости проехать б
до Москвы? .

бы Вы совершить автотурне, если б
и знакомый, который совсем недавн
жном происшествии?

бы Вы с 10-метровой высоты прыг
й команды?

бы Вы, чтобы избавиться от затяжно
ым режимом, пойти на опасную для

бы Вы спрыгнуть с подножки товар
егося со скоростью 50 км/час?

управлять вертолетом?

огли бы Вы, имея билеты, но без денег
ехать из Москвы до Хабаровска?

КЛЮЧ:

считайте сумму набранных Вами баллов
инструкцией.

оценка теста дается по непрерывной
шкале от среднего значения. Положительные
результаты свидетельствуют о склонности к риску. Значения
от -30 до +50 баллов.

РЕЗУЛЬТАТ:

менее -30 баллов:	слишком осторожны
от -10 до +10 баллов:	средние значения
от +20 до +50 баллов:	склонны к риску

*Высокая готовность к риску сопровождается
тенденцией к избеганию неудач (защитой).
Эта готовность достоверно связана прямо пропорционально
числу допущенных ошибок.*

Результаты тестирования дали также следующие рекомендации:

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ САМООЦЕНКИ МОТИВАЦИИ ОДОБРЕНИЯ (ШКАЛА ЛЖИВОСТИ) Д. МАРЛОУ И Д. КРАУНА

ки правдивости высказываний испы-
нередко включают так называемые
и шкалы стремления к одобрению. Ни
из вариантов такой шкалы, разрабо-
Д. Крауном.

ия: «Внимательно прочитайте каждо-
же суждений. Если Вы считаете, что
твует особенностям Вашего поведения,
если же оно неверно, то — «нет»».
мательно читаю каждую книгу, пре-
библиотеку.
пытываю колебаний, когда кому-ниб
беде.

а внимательно слежу затем, как я о
веду себя за столом так же, как в ст

меня не возникает внутреннего про-
сят оказать услугу.

меня никогда не возникает досады, к
нение, противоположное моему.

ред длительной поездкой я всегда тща
что взять с собой.

ли случаи, когда я завидовал удаче
огда меня раздражают люди, котор
не с вопросами.

гда у людей неприятности, я иногда
или по заслугам.

никогда с улыбкой не говорил непр

ля обработки результатов опроса: о
на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14,
на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17,

итоговый показатель «мотивации од
лучают суммированием всех «работ
ем выше итоговый показатель, тем
брения и тем, следовательно, выше
представить себя перед другими как

мен, основу мировоззрения и ядро
ной активности, основу жизненной
софии жизни».

распространенной в настоящее время
изменения ценностных ориентации М
ая на прямом ранжировании списка
ич различает два класса ценностей:
*н*ые — убеждения в том, что какая-т
индивидуального существования стоит т
емиться:

*т*альные — убеждения в том, что
ий или свойство личности является
любой ситуации.

е соответствует традиционному дел
и и ценности-средства.

ту предъявляется два списка ценно
либо на листах бумаги в алфавитном
карточках. В списках испытуемый пр
нности ранговый номер, а карточки
ряду значимости. Последняя форма
т более надежные результаты. Вначал
ор терминальных, а затем набор ин
ностей.

жать Вашу истинную позицию».

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

к А (терминальные ценности):

живная деятельная жизнь (полнота и
ценность жизни)

жизненная мудрость (зрелость суждений,
достигаемые жизненным опытом)

здоровье (физическое и психическое)

интересная работа

красота природы и искусства (переживание
красоты в природе и в искусстве)

любовь (духовная и физическая близость,
любовь)

материально обеспеченная жизнь (отсут-
ствие затруднений)

существование хороших и верных друзей

общественное признание (уважение со
стороны коллег, товарищей по работе)

образование (возможность расширений своего
образования, общей культуры, интеллектуальное

противоречий, сомнений).

(инструментальные ценности):

тнность (чистоплотность), умение с
щи, порядок в делах.

анность (хорошие манеры)

ие запросы (высокие требования к
обязательства)

адостность (чувство юмора)

ительность (дисциплинированность)

симность (способность действовать с
тельно)

иримость к недостаткам в себе и др

анность (широта знаний, высокая об

енность (чувство долга, умение держат

ализм (умение здраво и логично мысли

анные, рациональные решения)

нтроль (сдержанность, самодисципли

ь в отстаивании своего мнения, своих

воля (умение настоять на своем, п

Существенным ее недостатком являющейся желательности, возможность не играть особую роль в данном случае игравшей роли, добровольный характер тестирования, контакта между психологом и испытуемым. Рекомендуется применять в целях исследования.

преодоления указанных недостатков. Включение в систему ценностных ориентаций изменения инструкции, которые дают диагностическую информацию и позволяют делать обоснованные выводы. Так, после опроса испытуемого ранжировать по следующим вопросам:

«В каком порядке и в какой степени (в приоритетности) данные ценности в Вашей жизни? Если бы Вы расположили эти ценности, как бы Вы мечтали?»

«Кто, на Ваш взгляд, это сделал бы человек во всех отношениях?»

«Кто бы это, по Вашему мнению, сделал?»

«Что бы Вы сделали 5 или 10 лет назад?»

гации. Психолог должен попытаться выявить закономерность. Если не удастся выявить закономерности, можно предположить у респондента системы ценностей и дать ответ.

ание лучше проводить индивидуальное групповое тестирование.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВ ЛИЧНОСТИ ТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТ ФЕРЕ О. Ф. ПОТЕМКИНОЙ

а выявления социально-психологических установок направленных на «альтруизм—эгоизм»

одики: выявить степень выраженности социально-психологических установок.

а проведения: для использования методики необходимо дать ответы на вопросы в нижеприведенной таблице.

интересно, даже если это необходимо
уверены, что настойчивости в Вас
стей?

легче просить за других, чем за себя
считаете, что человек сначала должен
о том уже о других?

анчивая интересное дело, Вы часто
интересная работа уже завершена, а
ься?

м больше нравятся деятельные люди
результата, чем просто добрые и от
м трудно отказать людям, когда они
сят?

я себя Вы делаете что-либо с большим
м для других?

и испытываете удовольствие от игры
думать о выигрыше?

и считаете, что успехов в Вашей жизни
ач?

и часто стараетесь оказать людям ус
илась беда или неприятности?

и убеждены, что не нужно для кого-
ся?

жете ли Вы увлечься делом настолько, чтобы забыть о времени и о себе?

и часто удается довести начатое дело до конца? Вы убеждены, что самая большая ценность жизни заключается в интересах других людей?

можете назвать себя эгоистом?

знает, что Вы, увлекаясь деталями, упускаете из виду? Можете закончить начатое дело?

избегаете встреч с людьми, не обладающими теми же качествами?

одна отличительная черта - бескорыстие?

свободное время Вы используете для своих интересов? Часто загружаете свой отпуск или выходные? Из-за того, что кому-то обещали что-либо, Вы осуждаете людей, которые не умеют держать слово?

и трудно решиться использовать усилия в чуждых интересах?

часто просите людей сделать что-либо для Вас? Сокращений?

включаясь в какое-либо дело, Вы боитесь, что оно Вам интересно?

о дела?

олее всего дорожите возможностью са
ра решения?

и знакомые считают Вас властным ч
согласны, что люди, которые не ум
ги, не стоят уважения?

ческий труд для Вас является главным
изни?

вное стремление в Вашей жизни - с
деньги?

огласны, что иметь власть над людьми
я ценность?

и друзья состоятельные в материалы
?

стремитесь, чтобы все вокруг Вас б
ьным делом? .

и всегда удается следовать своим убеж
бованиям со стороны?

таете ли Вы, что самое важное качес
ее сила?

уверены, что все можно купить за д
выбираете друзей по деловым качес

?

считаете себя способным руководит
ом?

яется ли для Вас заработок главным
вни?

имое дело для Вас ценнее, чем власть
обычно удается отвоевать свое право
ытываете ли Вы жажду власти, стремл

согласны, что деньги «не пахнут» и
работаны?

е бывая на отдыхе, Вы не можете н
готовы многим жертвовать, чтобы

чувствуете себя хозяином в своей сем
трудно ограничить себя в денежных
и друзья и знакомые ценят Вас как сп
и, ущемляющие Вашу свободу, вызы
е негодование?

ть может заменить Вам многие другие
обычно удается накопить нужную сум
д — наибольшая ценность для Вас?

к методике выявления установок
труд — деньги»:

данных осуществляется так же, как
одике—подсчитывается количество
по горизонтальной строке протокол
а первой строки - «*ориентация на тру*
риентирующиеся на труд, все время
то, чтобы что-то сделать, не жалея
ска и т. д. Труд приносит им больш
ствия, чем какие-то иные занятия.

а второй строки — «*ориентация на*
нность для этих людей - это своб
ентация на свободу сочетается с ориен
это сочетание «свободы» и «денег
а третьей строки - «*ориентация на*
ация больше свойственна представит
Очень часто — это производственники,
т и исключения.

а четвертой строки — * *ориентация на*
зает в двух случаях, когда деньги ес
аших выборках, в которых в основн
ли — эта ориентация выражена с

аты, полученные с помощью данн
азно представить графически. Для эт
ртить две вертикальные пересекаю
ожить на каждой из четырех прям
количество баллов согласно ключам
ует эти точки соединить. В результа
сть, отражающая особенности социа
х установок.

отметить, что можно, на основани
ьзования методик, выявить неско
ых:

па высокомотивированных испытуем
ориентациями. Все ориентации выра
ной степени.

па низкомотивированных испытуем
ориентации выражены чрезвычайно с
па с дисгармоничными ориентация
орые ориентации выражены сильн
е отсутствовать.

ессе индивидуального консультирова
очнить, в частности, причины дист

ского климата, как правило, преследует подтверждение гипотезы о взаимосвязи микропсихологического климата в группах с типами протекания в них ряда процессов. Исследования о том, что производственные, социальные и психологические процессы по-разному протекают в коллективах с различным психологическим климатом, требуют выработку конкретных рекомендаций по формированию психологического климата в коллективе. Для решения второй группы задач необходимо в каждом случае специальной методикой определять, как показывает практика, возникшие проблемы. Проводить периодические «срезы» с целью диагностики психологического климата в коллективе, проверять действенность тех или иных мероприятий, направленных на психологический климат и т. д. Такие исследования могут быть полезны, например, при изучении психологического климата у рабочих и служащих, их работников, отношения к труду, деятельности, к коллективу, к кадрам, эффективности руководства, к качеству деятельности.

Психологический климат первичного трудового коллектива понимается авторами как социально обусловленная, относительно устойчивая система отношений

ция: «Просим Вас принять участие в конкурсе, в котором является совершенствованию климата в Вашем коллективе». На предлагаемые вопросы необходимо прочесть варианты ответа; выбрать один из них, наиболее соответствующий действительности.

Поставить знак «+» в пустой клетке против выбранного варианта ответа.

Пожалуйста, с каким из приведенных вариантов Вы больше всего согласны?

В большинстве членов нашего коллектива -- хорошие, порядочные люди

В нашем коллективе есть всякие люди

В большинстве членов нашего коллектива -- ленивые, безответственные люди

Пожалуйста, что было бы хорошо, если бы...

СТВ				
ЧЛЕНОВ				

тите внимание на приведенную ниже цифру 9 — коллектив, который Вам оч-
 акую клетку вы поместите Ваш колл-

2	3	4	5	6	7	8

бы у Вас возникла возможность пр-
 е с членами Вашего коллектива, то к-
 слись?

ы вполне ило	Не знаю, не задумы- вался над этим	Это мен- шенно

Вы думаете, если бы Вы вышли на работу по какой-либо причине, стремитесь с членами Вашего коллектива?

Скорее да, чем нет	Затрудняюсь ответить	Скорее нет, чем да

Каждый из результатов, полученных при исследовании, стандартизована и имеет следующий вид. По каждому вопросу рассматриваются различные стороны отношения к каждому человеку в отдельности. Каждому вопросу задается три вопроса, причем один из них принимает только одну из трех возможных значений: 1; 0. Следовательно, для целостной оценки по каждому компоненту полученные сочетания ответов на вопросы по данному компоненту классифицируются следующим образом:

Положительная оценка (к этой категории относятся те случаи, в которых положительные ответы

ОВ: +; -; 0.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОЦЕНКИ ОТНОШЕНИЙ КОМПОНЕНТОВ ОТНОШЕНИЯ

Эмоциональный компонент	Когнитивный компонент	П
----------------------------	--------------------------	---

ующем этапе обработки для каждого
ется средняя оценка по выборке. На
льного компонента

$$\frac{\sum (+) - \sum (-)}{n},$$

$\sum (+)$ — количество положительных
ся в столбце, $\sum (-)$ — количество
ов, n - число членов коллектива,
исследования. Очевидно, что для

мого отношения:

1) Положительно-отрицательное; 2) Положительно-положительное; 3) Отрицательно-отрицательное; 4) Отрицательно-положительное; 5) Неопределенное.

В первом случае психологический климат коллектива считается, как весьма благоприятный; во втором — как благоприятный; в третьем — как совершенно благоприятный; в четвертом — как в целом благоприятный; в пятом случае считается, что тенденции к положительному и отрицательному психологическому климату неопределенны.

На основном листе вопросы 1, 4 и 7 относятся к социальному компоненту; 2, 5, 8 — к поведенческому компоненту; 3 — к эмоциональному компоненту. Эмоциональный компонент определяется вопросами 3 и 6. Лист с 3 содержит два вопроса.

Проведение по данной методике может быть индивидуальное, так и в группе. Время тестирования — 10-15 минут.

Простота обработки результатов дает возможность быстрого их получения.

МЕТОДИКА
ОЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КЛИМАТА КОЛЛЕКТИВОВ
А. Ф. ФИЛПЕРА

надежность увеличивается и в сочетании с другими методами (например, социометрией).

Пример заполненного бланка метода

мой товарищ!

1 приведены противоположные по смыслу качества, с помощью которых можно описать атмосферу в коллективе. Чем ближе к правому или левому полюсу пары Вы поставите знак *, тем больше это качество в Вашем коллективе.

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие		*							Враждебность
Согласие			*						Несогласие
Скромности			*						Неудовлетворенности
Активность		*							Непродуктивность
Теплота			*						Холодность
Сплоченность				*					Разобщенность

лектива.

ика направлена на определение сти
овым коллективом. Порядок тестиро
инструкции.

укция: «Опросник содержит 16 груп
актеризующих деловые качества ру
группа состоит из трех утверждений
ами а, б, в. Вам следует внимател
тверждения в составе каждой групп
орое в наибольшей степени соответ
ю о руководителе. Отметьте выбран
опросном листе знаком «+» под с
ой.

Вы оцениваете одновременно двух ру
е, сравните их между собой по приве
ниям, выбрав по одному из утвержде
них каждого руководителя (или одн
ктеризующее двух или более руков
Ваше мнение о каждом на опросно
ками: 0; +; —.

ите на опроснике! Ставьте отмет

что-нибудь
, распоря-
таивает, но
просит.

Приказывает так, что
хочется выполнить.

Приказы

, чтобы его
были ква-
льными спе-

Руководителю безраз-
лично, кто работает у
него заместителем, по-
мощником.

Он доби-
казного
подчинен-
лей, пом

есует толь-
ние плана,
ние людей
7.

В работе не заинтересо-
ван, подходит к делу
формально.

Решая п
ные зада
создать х
шения м
в коллек

он консер-
как боит-

Инициатива подчинен-
ных руководителем не
принимается.

Способст
бы подчи
тали сам

тику руко-
бычно не
прислуши-
1.

Не любит, когда его
критикуют и не стара-
ется скрыть это.

Критику
даже соб
нять мер
не предп

ается впе-
го руково-
ся отвечать
ствия, же-
шить свою
АСТЬ

Ответственность рас-
пределяет между собой
и подчиненными.

Руковод
лично при
ния или

обращается ным веж- желатель-	В обращении с под- чиненными часто про- являет равнодушие.	По отно- чиненны тактичны бым.
-------------------------------------	--	---

ческих си- ководитель вляется со анностями.	В критических ситуа- циях руководитель, как правило, перехо- дит на более жесткие методы руководства.	Критиче не изме его руко
--	---	--------------------------------

ает даже те которыми орошо зна-	Если что-то не знает, то не боится этого пока- зать и обращается за помощью к другим.	Он не м вать сам талкиван ны.
---------------------------------------	--	--

уй, он не вательный	Он требователен, но одновременно и спра- ведлив.	О нем м что он б строгим дирчивы
------------------------	--	---

лируя ре- сегда заме- кительную лит подчи-	Всегда очень строго контролирует работу подчиненных и коллек- тива в целом.	Контрол случая к
---	--	---------------------

итель уме- ивать дис-	Часто делает подчинен- ным замечания, выго-	Не мож дисципли
--------------------------	--	--------------------

5. а б в
6. а б в
7. а б в
8. а б в

13. а б в
14. а б в
15. а б в
16. а б в

Интерпретация

ивный компонент — Д

ция на собственное мнение и оценки
ти, уверенность в себе, склонность
й дисциплине, большая дистанция с
елание признавать свои ошибки. И
ативы, творческой активности люде
инятие решений. Контроль за де
ых.

тельский компонент

ого невмешательства) — П

ительность к работникам. Отсутстви
строгой дисциплины, контроля, либе
во с подчиненными. Склонность пере
ость в принятии решений.

п	д	к	13	п	х
к	д	п	14	к	д
п	к	д	15	к	д
к	п	д	16	д	п

нение методики не требует индивиду
н. Возможно использование в батарее
рективно использование его вместе с
к оптимизации социально-психологи
ллективе.

- 2.
- и А. Психологическое тестирование: в 2" т.
- вА. Г. Личность как предмет психологического
- 4.
- Е. Ф., Голынкина С. А., Эткияд А.
- овня субъективного контроля. Психологичес
- .
- Ф. Б., Мирошников М. П., Рожанец
- фильного исследования личности (в клиничес
- ене'). М., 1976.
- Игры, в которые играют люди. Люди, кото
- 92.
- Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.,
- р В. М., Круг И. В. Патопсихологическая
- Г. Психоаналитические теории личности. - М.
- аков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика
- Пб., 1996.
- ь Б. С. Аномалии личности. М., 1988.
- ук Л. Ф., Морозов С. М. Справочник по
- тике. - Киев, 1989.
- М. Е. О характерах людей. - М., 1996.
- ман Л. И., Гуменюк Н. В. Тестовая мет
- активности и ее компьютерная версия для д
- стрессу». СПб., 1995.

... - М., 1993.

... муров В. А. Психопатология*, в 2" т. - Ир...

... бродин Ю. М. «Модель личности» в псих...

... ких психологов. - Кн.1. М., 1994.

... зыкин В. Г. Деятельность специалистов в ...

... акмеологические основы: РАГС. 1994.

... гель А., Вольф Дж. Модели группового п...

... к-машина с учетом психосоциальных и произ...

... М., 1973.

... равомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Цел...

... анова Е. М. Психотехнология изучения че...

... сти. — М., 1995.

... банов М. М., Личко А. Е., Смирнов...

... ческой диагностики и коррекции в клинике.

... лимов Е. А. Образ мира в разнотипн...

... 5.

... ченов М. М. Введение в судебно-психологи...

... 1981.

... лагин Б. В. Основы профессиональной психодиа...

... птев Л. Г. Акмеологические основы оптим...

... тельности командира полка. — М., 1994.

... онгард К. Акцентуированные личности. - ...

... твак М. Е. Если хочешь быть счастливым. Рос...

... чко А. Е., Иванов В. Я. Патохарактеро...

1996.

лец Я. В. Социально-психологическая диагностика личности. - М., 1988.

ва-Бочавер С. Н. Два типа нравственной ответственности. // Психологический журнал. 1993. т. 14. № 4.

психодиагностика/Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. - М., 1989.

ние психиатрии и медицинской психологии НИИ психиатрии. - М., 1985. № 2.

и Дж., Моррис Л. Б. Автопортрет вашей личности. - М., 1986.

цкий А. К. Психология самостоятельности личности. - М., 1986.

ук В. А. Анализ психологических характеристик личности с помощью опросника 16pF Кеттелла/Экспериментальные исследования в области общей и социальной психологии и дифференциальной психологии. - М., 1979. С. 27-34.

икум по психодиагностике. Психодиагностические тесты. - М., 1989.

икум по экспериментальной и прикладной психологии. - М., 1990.

од ред. А. А. Крылова. - Л., 1990.

икум по психодиагностике. Дифференциальная психология личности. - М., 1989.

В. В. Столина, А. Г. Шмелева. - М., 1989.

икум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические тесты. - М., 1989.

огия личности. Тесты, опросники, методики. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия.

Фромм Э. Бегство от свободы. — М., 1990.

Фромм Э. Психоанализ и этика. - М., 1993.

Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности.

Л. К., Линдсей Г. Теории личности. - М.

Л. К. Невротическая личность нашего времени.

Л. К. Наши внутренние конфликты/Психология.

1995.

Л. Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.