

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве практикума

Под общей редакцией
О.П. Степановой, Е.Ю. Шпаковской

Магнитогорск
2015

УДК 159.923
ББК Ю937

Рецензенты:

Доцент кафедры общей психологии
ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический
университет имени Г.И. Носова», кандидат психологических наук

Т.Б. Юшачкова

Кандидат педагогических наук,
начальник отдела МАУДО ДТДМ

И.В. Соловьева

Социальная психология: практикум / Н.Г. Баженова, Т.Т. Зимарева, О.П. Степанова, Е.Ю. Шпаковская, Е.И. Шулева; под общ. ред. Степановой О.П., Шпаковской Е.Ю. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2015. 215 с.

ISBN 978-5-9967-0610-5

Предназначен для обучающихся по специальностям 030301.65 «Психология служебной деятельности», 030300.62 «Психология». Может быть полезно для всех обучающихся по психологическим специальностям.

УДК 159.923
ББК Ю937

ISBN 978-5-9967-0610-5

© Магнитогорский государственный
технический университет
им. Г.И. Носова, 2015
© Баженова Н.Г., Зимарева Т.Т.,
Степанова О.П., Шпаковская Е.Ю.,
Шулева Е.И., 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ДИАГНОСТИКА ПЕРЦЕПТИВНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ...6	6
Социально-перцептивная дифференциация малых групп	6
Диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант Н.П. Фетискина)	8
Диагностика доминирующей перцептивной модальности (С. Ефремцева)	10
Перцептивная самооценка парциальной и интегральной эмоциональной экспрессивности (Л.Е. Бачина, А.Е. Ольшанникова)	11
Методика экспертной оценки невербальной коммуникации (А.М.Кузнецова)	14
Самооценка уровня онтогенетической рефлексии	16
Определение уровня перцептивно-невербальной компетентности (Г. Я. Розен)	18
Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости	19
Перцептивно-образная самооценка (В.В. Бойко).....	21
Исследование стереотипов восприятия успешного ученика	24
Диагностика коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).....	25
Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии	28
ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ	33
Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири	33
Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) (С. Хобфолл, перевод и адаптация Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой)	46
Опросник «Совладание с трудными жизненными ситуациями».....	51
Методика «Рельеф психического состояния»	55
Оценка качества жизни (З.Ф. Дудченко)	61
Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (Н. Е. Водопьянова)	67
Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС- SVF120) (В. Янке и Г. Эрдманн)	72
Тест «Оценка образа жизни» (А. Яссингер)	85
Тест «Ваш образ жизни»	88
Тест «Здоровое поведение».....	90
Рисованный апперцептивный тест РАТ (по Л. Собчик).....	93
Оценка терминальных ценностей «ОТЕЦ»	104
МЕТОДИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ АДДИКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ И АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	119
Опросник «Аддиктивная склонность» В.В. Юсупова	120

Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.).....	122
Тест профиля отношений (Relationship Profile Test).....	126
Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory)	129
Оценка социально-коммуникативной компетентности.....	132
Методика изучения ценностей Ш. Шварца.....	138
Методика исследования склонности к виктимному поведению (Андронникова О.О.).....	144
МЕТОДИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ.....	154
«Готовность к риску» Шуберт (PSK).....	154
Диагностика самооценки мотивации одобрения (тест на искренность ответов Д. Марлоу, и Д. Крауна).....	156
«Иерархия потребностей» модификация И.А. Акиндиновой (др. названия «Пирамида потребностей», Методика актуальности основных потребностей, "Парные сравнения").....	157
Измерение потребности в достижении успеха у студентов.....	160
«Лесенка побуждений» А.И. Божович, И.К. Маркова.....	161
Методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной.....	162
Методика изучения мотивов учебной деятельности студентов модифицированная А.А. Реаном, В.А. Якуниным.....	165
«Мотивация к избеганию неудач».....	167
«Мотивация к успеху».....	169
«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник А.А. Реана....	171
«Мотивация учения студентов педагогического вуза» Пакулина С.А., Кетько С.М.	173
«Смысло-жизненные ориентации» адаптация Д.А. Леонтьева	176
Шкала оценки потребности в достижении	178
МЕТОДИКИ ДЛЯ ПРОФОТБОРА И ПРОФОРИЕНТАЦИИ	180
«Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова)	180
Диагностика структуры сигнальных систем Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова.....	181
Методика определения основных мотивов выбора профессии (Е.М. Павлютенков).....	187
«Карта интересов» А.Е. Голомшток.....	189
«Карта интересов» модификация Филимоновой О.Г.	195
Опросник для определения профессиональной готовности Л.Н. Кабардовой.....	205
Анкета «Ориентация» И.Л. Соломин.....	209
«Профассоциации»	213
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	215

ВВЕДЕНИЕ

Практикум составлен в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки студентов-психологов. Практикум является актуальным, представляет несомненный интерес для преподавателей кафедр/факультетов психологии и педагогики, студентов как очной, так и заочной форм обучения, которые получат реальную возможность самостоятельно ставить и решать многие методические и практические вопросы.

Практикум разработан и создан сотрудниками кафедры социальной психологии Магнитогорского государственного технического университета им. Н.Г. Носова и может быть использован для самостоятельной работы студентов-психологов, изучающих дисциплины по психологии и педагогике, а также может выполнять функцию подготовки к написанию курсовых и выпускных квалификационных работ.

Практикум состоит из пяти частей: диагностика перцептивных особенностей личности, диагностика особенностей поведения в трудных жизненных и стрессовых ситуациях, методики для изучения особенностей аддиктивной личности и аддиктивного поведения, методики для изучения мотивационной сферы личности, методики для профотбора и профориентации.

Практикум предназначен для студентов очного отделения, обучающихся по специальности 030301.65 «Психология служебной деятельности», 030300.62 «Психология». Кроме того пособие может быть полезно для всех студентов очной, заочной и очно-заочной форм обучения, обучающихся по психологическим и педагогическим специальностям.

ДИАГНОСТИКА ПЕРЦЕПТИВНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Социально-перцептивная дифференциация малых групп

Назначение.

Определение типов индивидуального восприятия реальных малых групп.

Инструкция.

На каждый пункт анкеты возможны три ответа, обозначенные буквами А, Б, В. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно отражает вашу точку зрения. Помните, что плохих или хороших ответов в данной анкете нет. Букву вашего ответа (А., Б или В) занесите в лист ответов против соответствующего номера вопроса. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ.

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто:
 - А. Знает больше, чем я.
 - Б. Все вопросы стремится решать сообща.
 - В. Не отвлекает внимание преподавателя.
2. Лучшими преподавателями являются те, которые:
 - А. Имеют индивидуальный подход.
 - Б. Создают условия для помощи со стороны других.
 - В. Создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.
3. Я рад когда мои друзья:
 - А. Знают больше, чем я, и могут мне помочь.
 - Б. Умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов.
 - В. Помогают другим, когда представится случай.
4. Больше всего мне не нравится, когда в группе:
 - А. Некому помогать и есть у кого поучиться.
 - Б. Мне мешают при выполнении задачи.
 - В. Остальные слабее подготовлены, чем я.
5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:
 - А. Я могу получить помощь и поддержку от других.
 - Б. Мои усилия будут достаточно вознаграждены.
 - В. Есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.
6. Мне нравятся коллективы, в которых:
 - А. Каждый заинтересован в улучшении результатов всех.
 - Б. Каждый занят своим делом и не мешает другим.
 - В. Каждый человек может использовать других для решения своих задач.
7. Я не удовлетворен преподавателями, которые:
 - А. Создают дух соперничества на занятиях.
 - Б. Не занимаются увлеченно своей наукой.
 - В. Не создают условий напряжения и жесткого контроля.
8. Больше всего я удовлетворен жизнью, если:
 - А. Занимаюсь научной работой или узнаю что-то новое.
 - Б. Общаюсь и отдыхаю.
 - В. Кому-то нужен и полезен.
9. Основная роль учебного заведения должна заключаться в:
 - А. Воспитании человека и гармонично развитой личности.
 - Б. В подготовке человека к самостоятельной жизни и деятельности.
 - В. В подготовке к общению и совместной деятельности человека.

10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:
 - А. Предпочитаю не вмешиваться.
 - Б. Предпочитаю сам во всем разобраться, не полагаясь на других.
 - В. Стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.
11. Я бы учился лучше, если бы преподаватель:
 - А. Имел ко мне индивидуальный подход.
 - Б. Создавал условия, при которых я мог бы получить помощь от других.
 - В. Создавал условия для успеха, условия свободы выбора.
12. Я пребываю в плохом состоянии, когда:
 - А. Не добиваюсь успеха в намеченном деле.
 - Б. Чувствую, что не нужен человеку, которого очень уважаю или люблю.
 - В. Тебе в трудную минуту не помогают те, на кого надеялся больше всего.
13. Больше всего я ценю:
 - А. Успех, в котором есть доля участия моих друзей или родных.
 - Б. Общий успех близких и дорогих мне людей, в котором есть и моя заслуга.
 - В. Свой собственный личный успех.
14. Я предпочитаю работать:
 - А. Вместе с товарищами.
 - Б. Самостоятельно.
 - В. С ведущими в данной области преподавателями и специалистами.

Обработка и интерпретация результатов

Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные по всем пунктам опросника, суммируются для каждого типа восприятия отдельно с учетом предложенного ключа. Результат записывается в виде формулы: $pИ + лП + мК$, где p , $л$, $м$, – количество набранных баллов соответственно индивидуалистическому, прагматическому и коллективистическому типу восприятия.

Ключ

И	П	К	И	П	К
1в	1б	1а	8а	8в	8б
2а	2в	2б	9б	9а	9в
3б	3в	3а	10б	10в	10а
4б	4а	4в	11а	11в	11б
5б	5в	5а	12а	12б	12в
6б	6а	6в	13в	13б	13а
7б	7а	7в	14б	14а	14в

Индивидуалистический тип восприятия. Индивид относится к группе нейтрально, уклоняясь от совместных форм деятельности и ограничивая контакты в общении.

Прагматический тип восприятия. Индивид оценивает группу с точки зрения полезности и отдаёт предпочтение контактам лишь с наиболее компетентными источниками информации и способными оказать помощь.

Коллективистический тип восприятия. Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность, при этом наблюдается заинтересованность в успехах каждого члена группы и стремление внести свой вклад в жизнедеятельность группы.

Диагностика перцептивно-интерактивной компетентности (модифицированный вариант Н.П. Фетискина)

Назначение.

Изучение личностной готовности к формированию интегративных критериев интерактивной компетентности в пределах малых групп стабильного и временного типа.

Инструкция.

По пятибалльной системе оцените особенности межличностного взаимодействия в вашей группе: 5 – всегда; 4 – почти всегда; 3 – трудно сказать; 2 – редко; 1 – никогда.

I.

- Я хорошо разбираюсь в людях.
- Многие делятся со мной своими секретами.
- Я хорошо знаю стороны моих друзей.
- Я хорошо знаю вкусы и привычки членов своей группы.
- Стремлюсь понять, что за человек рядом со мной.

II.

- Многие понимают меня с полуслова.
- Я легко нахожу общий язык с окружающими.
- Обычно я легко угадываю, в каком настроении мои друзья.
- Мои идеи положительно оцениваются окружающими.
- Стремлюсь к тому, чтобы другие всегда легко и быстро могли понять меня.

III.

- Я легко могу убедить в чем-то другого человека.
- Я часто руковожу работой моих друзей.
- Часто окружающие переходят на мою сторону.
- Я легко могу расположить к откровенности.
- Мои сверстники разделяют многие мои увлечения.

IV.

- В принятии решения я полагаюсь только на себя.
- Я дорожу не только ценностями группы, но и своим мнением и отношением к чему-либо.
- Я всегда делаю то, что соответствует моим убеждениям.
- В конфликте я всегда пытаюсь аргументировать свою позицию.
- Мои поступки мало зависят от мнения окружающих.
- Я почти никогда не отступаю от своих планов.

V.

- Я конфликтую с окружающими очень редко.
- При выработке отношения к кому-либо я учитываю мнение окружающих.
- Если окружающие не согласны со мной, я готов пересмотреть свою точку зрения.

- Мнение окружающих меня сверстников является для меня очень важным.
- Принимая важные решения, я всегда советуюсь со статусными людьми.

VI.

- Стараюсь точно и быстро выполнять различные задания.
- Переживаю свои промахи и ошибки, связанные с социальной деятельностью.
- Успех или неудачи моего класса волнуют меня не меньше, чем собственные достижения и успехи.
- Участие в социальной деятельности является для меня важным и необходимым.
- Я считаю, что достичь заметных результатов я могу только при взаимодействии с другими людьми.

Обработка и интерпретация результатов:

Сначала подсчитывается количество баллов по каждой из шести шкал, а затем общий суммарный показатель. О степени выраженности той или иной шкалы свидетельствуют следующие показатели:

20 баллов и более – высокая; 11-19 баллов – средняя; 10 и менее – низкая.

I. Взаимопознание. II. Взаимопонимание. III. Взаимовлияние. IV. Социальная автономность.

V. Социальная адаптивность. VI. Социальная активность.

Уровням коммуникативной интерактивности соответствуют следующие показатели (сумма всех шкал):

144 балла и более – высокий; 143-126 балла – средний; 125 и менее – низкий.

I. Взаимопознание – степень адекватности оценки личностных особенностей партнеров по взаимодействию.

II. Взаимопонимание – уровень конфликтности в группе, выраженность общих интересов, умение понять точку зрения оппонента, другого человека.

III. Взаимовлияние – степень значимости мнения, поступков других представителей группы, самокоррекция, саморефлексия.

IV. Социальная автономность – значимость личностной позиции в совместных действиях и организации или участии в совместной деятельности.

V. Социальная адаптивность – благополучность взаимоотношений, удовлетворенность своим положением в группе, гибкость поведения, контактность внутри коллектива и внешним окружением.

VI. Социальная активность – направленность социальной ориентации, ведущие мотивы взаимодействия с окружающими, эффективность совместной деятельности.

Диагностика доминирующей перцептивной модальности (С. Ефремцева)

Инструкция.

Отвечайте на вопросы «согласен» или «не согласен». В опроснике обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы ответили «согласен».

Опросник:

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Мне легко отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть телефильмы и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.

37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногами.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Само пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте, в каком разделе ключа больше кружочков, – это ваш ведущий тип.

Ключ

Визуальный	Аудиальный	Кинестетический
1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.	2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 43, 46, 48	3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности:

13 и более – высокий;

8 – 12 – средний;

7 и менее – низкий.

Перцептивная самооценка парциальной и интегральной эмоциональной экспрессивности (Л.Е. Бачина, А.Е. Ольшанникова)

Назначение.

Перцептивная оценка парциальных и экспрессивных эмоций и их интегративных проявлений: интенсивность экспрессии, двигательная активность, изменения речи и поведения.

Инструкция.

Отвечая на каждый вопрос, вы должны выбрать один из трех предложенных вариантов ответа (а, б или в), отражающий ваше мнение. Поставьте крестик в соответствующей клеточке в листке для ответа. Левая клеточка (а) соответствует ответу «безусловно да», средняя (б) – ответу «иногда», а правая клеточка (в) – ответу «нет». Старайтесь, чтобы промежуточный вариант ответа (б) встречался не чаще 1 раза на 6-7 ответов. Отвечайте на вопросы, исходя из того, что для вас характерно в настоящее время. Если вам непонятна инструкция, прочтите ее еще раз.

Опросник:

1. Можно ли по вашему голосу догадаться, что вам грустно, тоскливо?

2. Когда вы злитесь, появляются ли в вашей речи сравнения, крепкие выражения, прозвища и т. д.?
3. Бывает ли так, что когда вы боитесь чего-то, то совершаете действия, без которых можно было бы обойтись (крутите в руках предмет, чешете в затылке, одергиваете одежду и т. п.)?
4. Когда у вас веселое настроение, становится ли ваша речь более образной, то есть употребляете ли вы красочные эпитеты, сравнения и т. п.?
5. Когда у вас веселое настроение, сказывается ли оно на ваших движениях и жестикуляции, делает ли оно их более активными?
6. Есть ли у вас склонность говорить быстрее, чем обычно, когда вы чем-то взволнованы?
7. Свойственна ли вам в состоянии печали замедленность движений и некоторая скованность?
8. Легко ли можно по интонации вашей речи догадаться, что вы рассержены?
9. Если вам тоскливо, заметно ли меняется интонация вашего голоса?
10. Когда вы рассказываете что-нибудь веселое, употребляете ли вы лишние слова («ну», «значит» и т. п.)?
11. Если вы чем-то обрадованы, говорите ли вы громче, чем обычно?
12. Если какое-либо событие выводит вас из равновесия, заметно ли это для окружающих?
13. Когда вы рассказываете друзьям, родным что-нибудь веселое, становится ли ваша речь более выразительной, богатой интонациями?
14. Бывают ли случаи, когда вы, испугавшись чего-то, начинаете говорить медленнее, чем обычно?
15. Заметно ли для окружающих, что вам грустно?
16. Если вы услышали радостную новость, появляются ли у вас лишние движения, без которых можно было бы обойтись?
17. Если вы разговариваете с человеком, на которого рассердились, говорите ли вы быстрее, чем обычно?
18. Остается ли ваше лицо бесстрастным, когда вы сильно разозлитесь?
19. Меняется ли интонация вашей речи, когда вы сильно взволнованы?
20. Становитесь ли вы непоседливы, активны, если чем-то сильно взволнованы (то есть больше, чем обычно, двигаетесь, вертитесь, жестикулируете)?
21. Свойственны ли вам в периоды волнений, переживаний движения, без которых можно было бы обойтись (поглаживание волос, одергивание одежды, манипуляции с ручкой, бумажкой и т. п.)?
22. Считаете ли вы, что чаще всего ничем не проявляете своих чувств?
23. Когда у вас грустное настроение, возникают ли у вас лишние движения, которые в обычном состоянии не наблюдаются (например,

бесцельное движение по комнате, заламывание рук, необычная жестикуляция и др.)?)

24. Свойственно ли вам в возбужденном состоянии говорить сбивчиво, «проглатывать» слова, произносить лишние слова типа «э-э», «ну» и т. п. – так, что слушателю приходится задавать уточняющие вопросы?

25. Когда вам приходится рассказывать о каком-то случае, который рассмешил вас, говорите ли вы быстрее обычного?

26. Если вы сильно испугались, говорите ли вы тише, чем обычно?

27. Можно ли догадаться по вашему лицу, что вы получили печальное известие?

28. Повышаете ли вы голос, когда говорите с человеком, который вас сильно разозлил?

29. Когда у вас отличное настроение, можно ли догадаться об этом по вашему лицу?

30. Если у вас резко изменилось настроение, заметно ли это для окружающих?

31. Если вы раздражены человеком из-за того, что он помешал вам работать, проявляется ли это в ваших жестах, движениях?

32. Можно ли сказать, что о вашем настроении красноречиво говорит ваше лицо?

33. Остается ли ваша речь ясной и понятной для окружающих, когда вы испытываете страх?

34. Когда вы рассержены, удается ли вам скрыть свое чувство от окружающих?

35. Понятна, связна ли ваша речь, когда вами овладевает печаль?

36. Делал ли вам кто-нибудь замечание, что вы слишком громко говорите?

37. Можно ли по интонации вашего голоса догадаться, что вы чем-то испуганы?

38. Бывает ли так, что от волнения вы не можете произнести ни слова?

39. Считаете ли вы, что слишком проявляете свой страх?

40. Когда у вас хорошее настроение, заметно ли это для окружающих?

41. Меняется ли темп вашей речи, если вы рассказываете о каком-то печальном для вас событии?

42. Если вы получили испугавшее вас известие, можно ли догадаться об этом по вашему лицу?

43. Если вы рассердились на своего собеседника, влияет ли это на связность вашей речи: появляются ли в ней паузы, лишние слова или неточности?

44. Бывает ли так, что ваше раздражение или злость проявляются в движениях, не направленных ни к какой определенной цели (крутите что-то в руках, притрагиваетесь к лицу и т. п.)?)

45. Становится ли ваша речь менее красочной (отсутствие эпитетов, сравнений и т. п.), если вы чем-то расстроены?

46. Можно ли сказать, что страх делает вашу речь менее образной?

47. Становитесь ли вы более подвижным, непоседливым, чем обычно, в моменты, когда чем-то напуганы?

48. Ваша речь отличается образностью, то есть свойственно ли вам употреблять красочные эпитеты, сравнения, меткие выражения?

Обработка и интерпретация

Количество баллов за каждый ответ: «безусловно, да» – 3, «иногда» – 2, «нет» – 0; «а» – безусловно да; «б» – иногда; «в» – нет.

Ключ

Каналы экспрессии	Номера вопросов
Громкость голоса	«да» – 1, 11, 26, 28, 36
Темп речи	«да» – 6, 14, 17, 25, 41
Образность речи	«да» – 2, 4, 45, 46, 48
Сбой речи	«да» – 10, 24, 43 «нет» – 33, 35
Интонация	«да» – 8, 9, 13, 19, 37
Двигательная активность	«да» – 5, 7, 20, 31, 39
Лишние движения	«да» – 3, 16, 21, 23, 44
Мимика	«да» – 27, 29, 32, 42 «нет» – 18
Недифференцированная по каналам экспрессия	«да» – 12, 15, 30, 38, 40, 47 «нет» – 22, 34

Уровни эмоциональной экспрессии: 12 и более – высокий; 6-11 – средний; 5 и менее – низкий.

Уровни недифференцированной (стабильно-регулируемой) экспрессии: 19 и более – высокий;

10-18 – средний; 9 и менее – низкий.

На основании полученных данных составьте модель эмоциональной экспрессии в форме графического профиля.

Методика экспертной оценки невербальной коммуникации (А.М.Кузнецова)

Назначение.

Учитывая важную роль невербальных средств или «языка тела» в процессе общения, данная методика с помощью экспертных оценок помогает определить диапазон зрительно воспроизводимых и коммуникативно-значимых движений человеческого тела, включая оценку разнообразия невербального репертуара, сензитивность к восприятию невербальной информации и самоуправлению невербальным репертуаром. В качестве экспертов можно привлекать одного из родителей или руководителей, педагогов, друга и самого оцениваемого.

Инструкция.

Постарайтесь по приведенным ниже вопросам выразить свое мнение о некоторых особенностях поведения человека в общении с вами. На каждый из вопросов предлагается четыре варианта ответов. Вам нужно выбрать тот из них, который, на ваш взгляд, наиболее точно характеризует данного человека. Обведите в бланке ответов ту букву, которая соответствует выбранному вами ответу.

Варианты ответов: А – всегда (4 балла); Б – часто (3 б.); В – редко (2 б); Г– никогда (1 б.).

Опросник:

1. Считаете ли вы, что он (она) умеет хорошо дополнять содержание своих слов неречевыми средствами (мимика, жесты, поза и т. п.)?
2. Понимает ли он (она) ваши эмоции по выражению вашего лица?
3. Может ли он (она) найти подходящие интонации голоса для выражения своих чувств и отношения к другим людям?
4. Считаете ли вы, что он (она) умеет правильно понимать значение ваших взглядов (проявление симпатии, интереса, привлечения внимания, проявление волнения и др.)?
5. Считаете ли вы, что у него (нее) бывают «лишние» жесты и движения, когда он (она) старается выразить свои мысли и чувства?
6. Умеет ли он (она) сдерживать проявления своих отрицательных эмоций и отношений?
7. Как вы считаете, реагирует ли он (она) на изменения вашего голоса (на проявление иронии, волнения и т. д.)?
8. Бывает ли, что его (ее) неречевое поведение не соответствует тому, о чем он (она) говорит?
9. Умеет ли он(она), по вашему мнению, выражением глаз и взглядом проявить внимание к другим людям, приветливость, заинтересованность?
10. Как вы считаете, может ли он (она) управлять своей мимикой во время конфликтной ситуации?
11. Отличается ли его (ее) мимика выразительностью, разнообразием, гармонией?
12. Есть ли у него (нее) позы или движения, непривлекательные с вашей точки зрения?
13. Использует ли он (она) мягкие, доверительные интонации, чтобы снять у других напряжение, вызвать на откровенность, расположить к себе?
14. Умеет ли он (она) по изменению вашей походки, позы определить ваше самочувствие, настроение, состояние?
15. Может ли он (она) передать оттенки, нюансы своих чувств, эмоций, используя различные неречевые средства поведения?
16. Умеет ли он (она) достаточно тонко и понятно показать через мимику свое доброжелательное отношение к другим?

17. Можно ли сказать, что по его (ее) выразительному поведению легко понять, какие он (она) испытывает чувства к окружающим?

18. Может ли он (она) понять ваше отношение к нему, даже если вы не демонстрируете его специально?

19. Бывает ли он (она) скован в движениях и жестах, «зажат», когда попадает в непривычную, незнакомую ситуацию?

20. Как вы считаете, понимает ли он (она) когда вы огорчены, расстроены, не расположены к общению?

Обработка и интерпретация данных

Методика дает возможность диагностировать три параметра невербального общения:

1) Общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности – вопросы 1, 5, 8, 12, 15, 17. Количественная оценка данного параметра может варьироваться от +9 до –9 баллов.

2) Чувствительность, чувствительность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации – вопросы 2, 4, 7, 11, 14, 18, 20. Количественная оценка варьируется от 28 до 7 баллов.

3) Способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения – вопросы 3, 6, 9, 10, 13, 16, 19. Количественная оценка варьируется от 23 до 2 баллов.

Уровень развития каждой из описанных способностей вычисляется как сумма баллов за ответы на соответствующие вопросы (за ответы на вопросы 5, 8, 12, 19 полученные баллы вычитаются из общей суммы по каждому из трех параметров). Для каждого испытуемого получают оценки трех экспертов, включая его самого. По каждому оцениваемому параметру находится среднее арифметическое значение трех экспертных оценок. Эти оценки рассматриваются как показатели уровня развития каждой из трех описанных выше способностей субъекта невербальной коммуникации. На основе суммарных оценок по трем анализируемым параметрам определяется общий показатель уровня развития перцептивно-коммуникативных возможностей человека. Этот показатель может варьироваться от 0 до 60 баллов. Далее проводится качественный анализ структуры невербальной коммуникации тестируемого.

Самооценка уровня онтогенетической рефлексии

Назначение.

Методика нацелена на изучение уровня онтогенетической рефлексии, предполагающей анализ прошлых ошибок, успешного и неуспешного опыта жизнедеятельности.

Инструкция.

Ниже приведены вопросы, на которые необходимо отвечать в форме «да» (+) в случае утвердительного ответа или «нет» (-) в случае отрицательного ответа и «не знаю» (0), если вы сомневаетесь в ответе.

Опросник

1. Случалось ли вам когда-либо совершить жизненную ошибку, результаты которой вы чувствовали в течение нескольких месяцев или лет?
2. Можно ли было избежать этой ошибки?
3. Случается ли вам настаивать на собственном мнении, если вы не уверены на 100% в его правильности?
4. Рассказали ли вы кому-либо из самых близких о своей самой большой жизненной ошибке?
5. Считаете ли вы, что в определенном возрасте характер человека уже не может измениться?
6. Если кто-то доставил вам небольшое огорчение, можете ли вы быстро забыть об этом и перейти к обычному распорядку?
7. Считаете ли вы себя иногда неудачником?
8. Считаете ли вы себя человеком с большим чувством юмора?
9. Если бы вы могли изменить важнейшие события, имевшие место в прошлом, построили бы вы иначе свою жизнь?
10. Что больше руководит вами при принятии ежедневных личных решений – рассудок или эмоции?
11. С трудом ли вам дается принятие мелких решений по вопросам, которые каждый день ставит жизнь?
12. Пользовались ли вы советом или помощью людей, не входящих в число самых близких, при принятии жизненно важных решений?
13. Часто ли вы возвращаетесь в воспоминаниях к минутам, которые были для вас неприятны?
14. Нравится ли вам ваша личность?
15. Случалось ли вам просить у кого-либо прощения, хотя вы не считали себя виноватым?

Обработка и интерпретация результатов:

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и «нет» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 вы получаете по 10 баллов. За каждый ответ «не знаю» вы получаете по 5 баллов. Подсчитайте общее количество баллов.

100–150 баллов – полное отсутствие рефлексии прошлого опыта. Вы обладаете исключительной способностью усложнять себе жизнь. Вашими решениями недовольны ни вы, ни ваше окружение. Для исправления ситуации необходимо лучше обдумывать свои решения, анализировать ошибки и найти хороших советчиков по сложным жизненным ситуациям.

50–99 баллов – рефлексия со знаком «-», итогом прошлых ошибок становится страх перед совершением новых. Ваша осторожность, являющаяся результатом прошлых жизненных ошибок, не всегда является гарантией полного жизненного успеха. Возможно то, что вы считаете ошибкой, совершенной в прошлом, – просто сигнал о том, что вы изменились. Ваш критичный ум иногда мешает исполнению ваших глубоких желаний.

0–49 баллов – рефлексия со знаком «+». Анализ совершенного и движение вперед. В ближайшее время вам не грозит опасность совершить жизненную ошибку. Гарантия этого – вы сами. У вас есть много черт, которыми обладают люди с большими способностями к хорошему планированию и предвидению собственного будущего. Вы ощущаете себя творцом собственной жизни.

На основе проделанной работы самостоятельно сформулируйте определение понятия «онтогенетическая рефлексия».

Определение уровня перцептивно-невербальной компетентности (Г. Я. Розен)

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждый вопрос и выберите один из предложенных вариантов ответа (а, б, в).

Опросник

1. Хорошо ли вы разбираетесь в языке жестов?
а) да; б) и да, и нет; в) нет.
2. Чувствительны ли вы к чужим нуждам?
а) да, чувствителен; б) не знаю; в) нет, не чувствителен.
3. Сразу ли вы замечаете, что кому-то стало скучно при разговоре с вами?
а) сразу; б) верно нечто среднее; в) не замечаю вообще.
4. Вы умеете слушать других?
а) да, умею; б) и да, и нет в) нет, не умею.
5. Всегда ли вы одинаково обходительны в общении?
а) да, всегда; б) в зависимости от обстоятельств; в) никогда.
6. Можете ли вы тотчас определить, что кто-то из собеседников осуждает вас?
а) да, могу; б) не всегда; в) нет, не могу.
7. Всегда ли вы верно оцениваете других людей?
а) да, всегда; б) от случая к случаю; в) никогда.
8. Можете ли вы сразу почувствовать, что вызываете у собеседника симпатию, расположение?
а) да, могу; б) и да, и нет; в) нет, не могу.
9. Способны ли вы предсказать, между кем из ваших знакомых может завязаться дружба?
а) да, способен; б) не знаю; в) нет, не способен.
10. Всегда ли вы чувствуете, что у собеседника есть что-то скрытое на уме?
а) да, всегда; б) в зависимости от обстоятельств; в) не всегда.
11. Умеете ли вы вовремя почувствовать, когда не следует быть слишком настойчивым?
а) да, умею; б) когда как; в) нет, не умею.
12. Часто ли люди приходят к вам со своими проблемами?
а) часто; б) от случая к случаю; в) редко.

13. Как вы думаете, всегда ли вам удается распознать ложь?

а) думаю, что всегда; б) не знаю; в) думаю, что нет.

14. Сразу ли вы чувствуете, что собеседник находится в плохом расположении духа?

а) да, сразу; б) и да, и нет; в) нет, не сразу.

15. Предчувствуете ли вы, что собеседник может вот-вот неожиданно разрыдаться (или взорваться)?

а) да, предчувствую; б) когда как; в) нет, не предчувствую.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ: ответы а – 2 балла; б– 1 балл; в – 0 баллов.

Суммируйте оценки по пунктам опросника. Преобразуйте «сырые» баллы в стены с помощью таблицы «Стеновые нормы».

Стеновые нормы

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	0	1-4	5-8	9-12	13	14-17	18-21	22-25	26-29	30

Предложенная шкала невербальной компетентности педагога выявляет степень выраженности умения налаживать отношения и прочитывать контекст общения. Каждый исследуемый может быть отнесен к одной из трех групп:

1) с низким уровнем невербальной компетентности (1-3 стен);

2) с умеренным уровнем невербальной компетентности (4-7 стен);

3) с высоким уровнем невербальной компетентности (8-10 стен).

Лица, отнесенные к первой группе, поглощены своими собственными проблемами и недостаточно внимательны к проблемам других. Они обнаруживают неспособность к налаживанию отношений и пониманию характера межличностного взаимодействия, в которое вовлечены.

Личности, отнесенные к третьей группе, напротив, характеризуются поглощенностью проблемами других людей и невниманием к своим собственным.

Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

Инструкция.

На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его столько в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет».

Опросник

1. Очень ли трудна и напряженна ваша работа?
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?

5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?

6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?

7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?

8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?

9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?

10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?

11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?

12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?

13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?

14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?

15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?

16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?

17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?

18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?

19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?

20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

Обработка и интерпретация результатов

На каждый вопрос ответу «да» приписывается 2 балла, ответу «нет» – 0 баллов; ответу «не знаю» – 1 «балл». Подсчитайте общее количество баллов, набранных вами в тесте.

Если вы набрали от 0 до 10 баллов, то вы принадлежите к типу Б. Люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновение подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять время. Неожиданности, как правило, не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Если вы набрали от 10 до 20 баллов, то у вас проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Часто проявляете стрессоустойчивость, но не всегда.

Если вы набрали от 30 до 40 баллов, то вы принадлежите к типу А. Люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, дости-

жению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.

Если вы набрали от 20 до 50 баллов, то у вас проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Перцептивно-образная самооценка (В.В. Бойко)

Назначение.

Данная методика нацелена на изучение динамичности психоэмоционального «Я-образа» в зависимости от ситуаций (обычных, благоприятных и неблагоприятных). Главный акцент сделан на исследовании устойчивости нейтральных и позитивных эмоциональных состояний в трех вышеуказанных ситуациях.

Инструкция.

В левой части бланка для ответов представлены шесть эмоциональных состояний, а в правой – степень их выраженности от 0 до 10 баллов. При этом 0 означает полное отсутствие того или иного состояния, а 10 – максимум его проявления. Задача испытуемого заключается в количественной оценке каждого эмоционального состояния в трех заданных ситуациях: обычных, неблагоприятных и благоприятных. Для этого в бланке для ответов сначала знаком «○» обводится балл каждого из шести состояний в обычных, нормальных условиях, затем знаком «△» обводятся баллы всех состояний в неблагоприятных условиях и знаком «□» – в максимально благоприятных условиях:

- – обычно в норме;
- △ – возможный минимум в неблагоприятной ситуации;
- – возможный максимум в благоприятной ситуации.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Я бываю:

Спокойным внешне	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Спокойным внутренне	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Активным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
В хорошем настроении	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Доброжелательным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Оптимистичным	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Миролюбивым	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обработка данных

На каждой оценочной шкале следует проследить за сочетанием сразу трех показателей – «обычно», «неблагоприятно», «благоприятно». Комбинации баллов на шкале дают представление о характере измене-

ний, происходящих с психогигиеническим «Я-образом» по тому или иному параметру.

Выявлено несколько устойчивых вариантов сочетаний оценок и соответствующих им типов изменений «Я-образа». С помощью приводимой ниже таблицы вы можете расшифровать полученные на шкалах данные:

Тип изменений «Я-образа»	Обычно (баллы)	Неблагоприятно (баллы)	Благоприятно (баллы)
1. Нормальная изменчивость	4-6	3-4	8-10
2. Приемлемая ригидность	4-6	3-4	6-7
3. Гипертимическая ригидность	7-8	4-7	8-10
4. Эйфорическая ригидность	9-10	7-10	9-10
5. Дистимическая ригидность	2-4	0-4	4-6
6. Дисфорическая ригидность	0-5	0-2	3-5
7. Экзальтированная изменчивость	3-7	0-2	8-10
8. Неадекватная изменчивость	4-5	6-8	6-10

В случае если комбинация полученных вами трех оценок на шкале не отражена в таблице, отождествляйте ее с наиболее близким типом.

Интерпретация результатов

Нормальная изменчивость «Я-образа» означает, что ответные эмоциональные реакции на жизненные ситуации адекватны и, по всей вероятности, сохраняют коммуникабельную форму. Такой вариант изменений предпочтителен и свидетельствует в пользу имиджа. Оценка «обычно» находится в границах 4-6 баллов, то есть в центре шкалы; при неблагоприятной ситуации оценка несколько снижается в пределах 3-4 баллов; в благоприятной ситуации – повышается до 8-10 баллов. Эмоции «дышат», выполняют свою энергетическую и сигнальную функцию. Партнеры, вероятно, видят естественные реакции наблюдаемого человека. Следовательно, он открыт и откликается эмоциями на воздействие. Есть основания доверять ему.

Приемлемая ригидность «Я-образа» выражается в том, что эмоциональные состояния мало меняются в соответствии со смысловым воздействием. Эмоции слабо «дышат» и, возможно, недостаточно информируют партнеров о переживаниях событий. Тем не менее состояния сохраняют коммуникабельную форму, что, как правило, импонирует участникам совместной деятельности. Баллы «обычно» – 4-6; «неблагоприятно» – 3-4; «благоприятно» – 6-7.

Гипертимическая ригидность «Я-образа». В этом случае эмоциональный стереотип поведения во всех ситуациях отличается мажорными окрасками: «обычно» – 7-8 баллов; «неблагоприятно» – 4-7 баллов; «благоприятно» – 8-10 баллов. Постоянно высокий энергетический тонус – естественное для респондента состояние, но в конце концов его ресурсы «изнашиваются». При этом диапазон проявления эмоций очень узок, их

значения завышены даже в ситуации «обычно». Когда наступает благоприятная ситуация, эмоции не могут адекватно проявляться. Данное обстоятельство несколько затрудняет расшифровку эмоций со стороны окружающих: личность всегда на подъеме, и трудно понять, как она относится к позитивным переменам. Однако в целом ее психогигиенический «Я-образ» находится в коммуникабельных границах, хотя, возможно, партнеры чувствуют некоторый дискомфорт.

Эйфорическая ригидность «Я-образа» отмечается в том случае, когда ситуации «обычно», «неблагоприятно» и «благоприятно» оцениваются очень высокими баллами (7-10 баллов) и их значения сливаются. Индивид безжалостно растрчивает свою эмоциональную энергию, практически живет на максимуме ее проявления. Понятно, что эмоции «не дышат». Очень перегружены их смысловые значения для партнеров, имидж становится некоммуникабельным. Самый тяжелый для взаимодействия вариант, когда три фигуры на шкале – «кружок», «треугольник» и «квадрат» – сливаются в районе 9-10 баллов. Это явное свидетельство нарушений в сфере эмоциональной отзывчивости. Человек с таким психогигиеническим статусом не может вызывать доверия.

Дистимическая ригидность «Я-образа» проявляется в том, что эмоции индивида функционируют в узком диапазоне сниженных значений шкалы: «обычно» – 2-4 балла; «неблагоприятно» – 0-4; «благоприятно» – 4-6. Эмоции «дышат» плохо, преобладают минорные окраски состояний, определяющих имидж, что приводит к снижению коммуникабельности личности и доверия к ней. В своем психогигиеническом «Я-образе» личность с готовностью демонстрирует негативно окрашенные состояния и не может откликаться на положительные ситуации.

Дисфорическая ригидность «Я-образа» характеризуется тем, что диапазон эмоционального реагирования по шкале не бывает выше 5 баллов. Но самое показательное то, что оценки «обычно» и «неблагоприятно» сливаются в границах 0-3 баллов. Личность страдает серьезными нарушениями в сфере эмоциональной отзывчивости, а ее имидж утрачивает коммуникабельность.

Экзальтированная изменчивость «Я-образа». Основным показателем в этом случае является очень большой диапазон эмоционального реагирования: в «неблагоприятных» обстоятельствах – минимум (0-2 баллов), в «благоприятных» – максимум (8-10). В обеих крайностях эмоции выдают большую энергию и перегружены информацией. В результате они утрачивают коммуникабельность и вредят имиджу личности.

Неадекватная изменчивость «Я-образа» проявляется в том, что на неблагоприятные воздействия человек почему-то реагирует в диапазоне гипертимических или эйфорических значений шкал. При этом нормативные его реакции происходят в средних шкальных интервалах.

Исследование стереотипов восприятия успешного ученика

Инструкция.

Определите, какими качествами должен, по вашему мнению, обладать школьник, чтобы достичь хороших и отличных результатов в учебе. Для этого выберите шесть-семь (не более) самых важных, значимых качеств.

1. Дисциплинированный.
2. Умный, сообразительный.
3. Умеет самостоятельно ставить перед собой цели в учебной работе.
4. Хорошая память.
5. Трудлюбивый, усидчивый.
6. Умеет использовать чужой труд (конспекты, решение задач и пр.).
7. Владеет самоконтролем.
8. Умеет планировать работу и выполнять свой план.
9. Любознательный, любит учиться.
10. Всегда нацелен на успех.
11. Инициативный, не ждет, когда учитель заставит работать.
12. Работает на оценку.
13. Хорошее внимание.
14. Ответственный.
15. Умеет работать с книгой.
16. Умеет списать или воспользоваться шпаргалкой.
17. Аккуратный.
18. Независимый в суждениях.
19. Уверенный в себе.
20. Всегда ищет оригинальное решение.
21. Жизнерадостный.
22. Способен отстаивать свои убеждения.
23. Твердая воля.
24. Не конфликтует с учителем, покладистый.
25. Еще какое?

Обработка и интерпретация результатов

Анализируется состав выделенных качеств; с учетом преобладания соответствующих качеств можно выявить следующие инструментальные типы успешного ученика: субъективно-творческий (11, 18, 20, 22), общетрудовой (1, 5, 14, 17), владеющий учебными умениями (3, 7, 8, 15), обладающий хорошими познавательными способностями (2, 4, 13, 9), мотивационно-волевой (10, 19, 21, 23), приспособительный (6, 12, 16, 24), комбинированный, вбирающий в себя разнотипные качества.

Выявленный стереотип позволяет проникнуть в индивидуальное представление школьника о сущности учебной деятельности, о технологии успеха: его ценностное отношение к творческому стилю деятельности, понимание значимости базовых учебных умений, склонности к формально-приспособительной тактике учебного поведения, предпочтительное отнесение успеха на счет либо врожденных качеств ума, либо волевой напористости.

Диагностика коммуникативной толерантности (В.В. Бойко)

Инструкция.

Вам предоставляется возможность совершить экскурс в многообразие человеческих отношений. С этой целью вам предлагается оценить себя в девяти предложенных несложных ситуациях взаимодействия с другими людьми.

Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальности встречающихся нам людей. Ниже приводятся суждения; воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они верны по отношению лично к вам:

0 баллов – совсем неверно; 1 – верно в некоторой степени (несильно);

2 – верно в значительной степени (значительно); 3 – верно в высшей степени (очень сильно).

		Баллы
1	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.	
2	Меня раздражают светливые, непоседливые люди.	
3	Шумные детские игры переношу с трудом.	
4	Оригинальные, нестандартные, яркие личности обычно действуют на меня отрицательно.	
5	Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного «Я». Мету согласия с суждениями, как и в предыдущем случае, выражайте в баллах от 0 до 3.

		Баллы
1	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.	
2	Меня раздражают любители поговорить.	
3	Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если бы он проявил инициативу.	
4	Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.	
5	Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: в какой мере категоричны или неизменны ваши оценки в адрес окружающих.

		Баллы
1	Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, наряды).	
2	Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством.	
3	Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно несимпатичны мне.	
4	Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.	

5	Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: в какой степени вы умеете скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей:

		Баллы
1	Считаю, что на грубость надо отвечать тем .	
2	Мне трудно скрыть, если человек чем-либо неприятен.	
3	Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем	
4	Мне неприятны самоуверенные люди.	
5	Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: есть ли у вас склонность переделывать и перевоспитывать партнера:

		Баллы
1	Я имею привычку поучать окружающих.	
2	Невоспитанные люди возмущают меня.	
3	Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.	
4	Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.	
5	Я люблю командовать близкими.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: в какой степени вы склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными:

		Баллы
1	Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах.	
2	Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка.	
3	Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.	
4	Я проявляю нетерпение, когда мне возражают	
5	Меня раздражает, если партнер делает что-то по своему, не так как мне того хочется	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: свойственна ли вам такая тенденция поведения (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

		Баллы
1	Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.	
2	Меня часто упрекают в ворчливости.	
3	Я долго помню обиды, причиненные мне теми, кого я ценю или уважаю.	
4	Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.	

5	Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, то я на него тем не менее обижусь.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: в какой степени вы терпимы к дискомфортным состояниям окружающих:

		Баллы
1	Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.	
2	Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.	
3	Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.	
4	Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).	
5	Иногда мне нравится позлить кого-нибудь из родных и друзей.	
	ВСЕГО:	

Проверьте себя: каковы ваши адаптационные способности во взаимодействии с людьми:

		Баллы
1	Обычно мне трудно идти на уступки партнерам.	
2	Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.	
3	Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.	
4	Я избегаю поддерживать отношения с несколько странными людьми.	
5	Обычно я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.	
	ВСЕГО:	

Обработка и интерпретация данных:

Итак, вы ознакомились с некоторыми поведенческими признаками, свидетельствующими о низком уровне общей коммуникативной толерантности. Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем признакам, и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, которые можно заработать – 135, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так же невероятно получить ноль баллов – свидетельство терпимости ко всем типам партнеров во всех ситуациях. В среднем, по нашим данным, опрошенные набирают:

руководители медицинских учреждений и подразделений – 40 баллов,

медсестры – 43 балла,

воспитатели – 31 балл.

Сравните свои данные с приведенными, сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности.

Обратите внимание на то, по каким из 9 предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки (здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов). Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений с партнерами. Разумеется, полученные данные позволяют подметить лишь основные тенденции, свойственные вашим взаимодействиям с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее.

Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии

Назначение.

Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, пожилым людям, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям. В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых испытуемый должен оценить, в какой мере он с ним согласен или не согласен, используя 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда» или «нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда» или «да». Каждому варианту ответа соответствует числовое значение: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Инструкция.

Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут оцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность. Над утверждениями не следует долго раздумывать. Достоверные ответы те, которые первыми пришли в голову. Прочитав в опроснике утверждение, в соответствии с его номером отметьте в ответном листе ваше мнение под одной из шести градаций: «не знаю», «никогда» или «нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда» или «да». Ни одно из утверждений пропускать нельзя.

Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, то экспериментатор должен дать разъяснения так, чтобы испытуемый не оказался сориентированным на тот или иной ответ.

Опросник

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.

7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя людьми.
8. Старые люди, как правило, обижаются без причин.
9. Когда в детстве я слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покаленного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и качества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Обработка результатов

Следует начинать с определения достоверности данных. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов определенного типа дано на указанные номера утверждения опросника:

«не знаю»: 2, 4, 16, 18, 33;

«всегда или да»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Кроме того, следует выявить,

- сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен на оба утверждения в следующих парах: 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36;
- сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен для одного из утверждений, а ответ типа «никогда» или «нет» для другого в следующих парах: 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28.

После этого суммируются результаты отдельных подсчетов. Если общая сумма 5 или более, то результат исследования недостоверен; при сумме, равной 4, результат сомнителен; если же сумма не более 3, результат исследования может быть признан достоверным.

При недостоверных и сомнительных результатах целесообразно, если это возможно, выяснить причины отношения испытуемого к исследованию. Следует иметь в виду, что помимо нежелания обследоваться или стремления преднамеренно давать противоречивые, неискренние ответы, недостоверные результаты могут быть обусловлены, например, нарушением некоторых психических функций, их развития, а также социальным инфантилизмом.

При достоверных результатах исследования дальнейшая обработка данных направлена на получение количественных показателей эмпатии и ее уровня.

Единая метрическая униполярная шкала интервалов позволяет, пользуясь ключом-дешифратором, получить характеристику эмпатии на основании данных, которые представляют все диагностические шкалы и дают характеристику отдельных составляющих эмпатии.

Ключ

Шкала		Номер утверждения
Номер	Проявление эмпатии к:	
I	Родителям	10, 13, 16
II	Животными	19, 22, 26
III	Пожилым людям	2, 5, 8
IV	Детям	25, 29, 32
V	Героям художественных произведений	9, 12, 15
VI	Незнакомым или малознакомым людям	21, 24, 27

С помощью таблицы на основании полученных балльных оценок диагностируется уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом.

Уровни эмпатии

Уровень	Количество баллов	
	по шкалам	в целом
Очень высокий	15	82-90
Высокий	13-14	63-81
Средний	5-12	37-62
Низкий	2-4	12-36
Очень низкий	0-1	5-11

Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Уровневые характеристики эмпатии:

82 до 90 баллов – это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют Вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Вы плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает вас. В то же время вы сами очень ранимы. Можете страдать при виде покаленного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

63 до 81 балла – высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

37 до 62 баллов – нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чув-

ствительных лиц. В межличностных отношениях более склонны судить о других по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но чаще вы держите их под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому их поступки порой оказываются для вас неожиданными. Вы не отличаетесь раскованностью чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12–36 баллов – низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же: случаются моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это исправимо, если вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее – очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны для вас контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ И СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Методика предназначена для изучения стиля и структуры межличностных отношений и их особенностей, а также исследования представлений испытуемого о себе, своем идеальном «Я», отношения к самому себе. Методика позволяет выявить зоны конфликтов испытуемого. Описание методики:

На основании исследований межличностных отношений Т. Лири выделил 8 общих и 16 более конкретизированных вариантов межличностного взаимодействия, которые представил в виде круговой психограммы (см. рис.). Полярные на этой схеме варианты являются противоположными друг другу.

Опросник составлен соответственно этим выделенным типам межличностного поведения и представляет собой набор из 128 простых лаконичных характеристик-эпитетов, которые группируются по 16 вопросов в 8 октантах, отражающих различные психологические профили. Методика может быть представлена испытуемому списком или на отдельных карточках. Оценивая себя по пунктам опросника, испытуемый должен отмечать «+» те характеристики, которые считает присущими себе.

Методика Лири может использоваться для оценки межличностных отношений. В этом случае испытуемый в качестве другого – Я может описывать любого человека, отношения с которым представляют проблему (друг, родственник и т.д.). Другой вариант использования методики для определения психологической защиты. В этом случае в качестве другого - Я оценивается «Мы» (группа).

Инструкция проводится в несколько этапов:

1. Необходимо оценить свое реальное – Я. Для этого испытуемый должен обвести только те качества, которые представлены в нем в достаточно выраженной степени.
2. Оценивается идеальное–Я испытуемого. Необходимо обвести только те качества, которые свойственны идеальному человеку.
3. Оцениваются реальные качества – «Он».
4. Оценивается идеальный образ – «Он».

Примечание: в качестве образа другого может быть группа, семья, лидер, любой другой человек.

Текст опросника

Какой Вы человек?

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.

3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонен к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.

46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Не уверен в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный, уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный, самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Свокорыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Самобичующий.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.

89. Легко поддается влиянию друзей.
 90. Готов довериться любому.
 91. Благорасположен ко всем без разбора.
 92. Всем симпатизирует.
 93. Прощает все.
 94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
 95. Великодушен, терпим к недостаткам.
 96. Стремится покровительствовать.
 97. Стремящийся к успеху.
 98. Ожидает восхищения от каждого.
 99. Распоряжается другими.
 100. Деспотичный.
 101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам)
 102. Тщеславный.
 103. Эгоистичный.
 104. Холодный, черствый.
 105. Язвительный, насмешливый.
 106. Злой, жестокий.
 107. Часто гневлив.
 108. Бесчувственный, равнодушный.
 109. Злопамятный.
 110. Проникнут духом противоречий.
 111. Упрямый.
 112. Недоверчивый, подозрительный.
 113. Робкий.
 114. Стыдливый.
 115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
 116. Мягкотельный.
 117. Почти никогда и никому не возражает.
 118. Навязчивый.
 119. Любит, чтобы его опекали.
 120. Чрезмерно доверчив.
 121. Стремится снискать расположение каждого.
 122. Со всеми соглашается.
 123. Всегда дружелюбен.
 124. Всех любит.
 125. Слишком снисходителен к окружающим.
 126. Старается утешить каждого.
 127. Заботится о других в ущерб себе.
 128. Портит людей чрезмерной добротой.
- Ответы испытуемых заносятся в протокол.

Форма протокола

Я – реальное							
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	37 38	41 42	45 46	49 50	53 54	57 58	61 62
35 36	39 40	43 44	47 48	51 52	55 56	59 60	63 64
65 66	69 70	73 74	77 78	81 82	85 86	89 90	93 94
67 68	71 72	75 76	79 80	83 84	87 88	91 92	95 96
97 98	101 102	105 106	109 110	113 114	117 118	121 122	125 126
99 100	103 104	107 108	111 112	115 116	119 120	123 124	127 128
Я – идеальное							
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	37 38	41 42	45 46	49 50	53 54	57 58	61 62
35 36	39 40	43 44	47 48	51 52	55 56	59 60	63 64
65 66	69 70	73 74	77 78	81 82	85 86	89 90	93 94
67 68	71 72	75 76	79 80	83 84	87 88	91 92	95 96
97 98	101 102	105 106	109 110	113 114	117 118	121 122	125 126
99 100	103 104	107 108	111 112	115 116	119 120	123 124	127 128
Он – реальное							
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	37 38	41 42	45 46	49 50	53 54	57 58	61 62
35 36	39 40	43 44	47 48	51 52	55 56	59 60	63 64
65 66	69 70	73 74	77 78	81 82	85 86	89 90	93 94
67 68	71 72	75 76	79 80	83 84	87 88	91 92	95 96
97 98	101 102	105 106	109 110	113 114	117 118	121 122	125 126
99 100	103 104	107 108	111 112	115 116	119 120	123 124	127 128
Он – идеальное							
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	37 38	41 42	45 46	49 50	53 54	57 58	61 62
35 36	39 40	43 44	47 48	51 52	55 56	59 60	63 64
65 66	69 70	73 74	77 78	81 82	85 86	89 90	93 94
67 68	71 72	75 76	79 80	83 84	87 88	91 92	95 96
97 98	101 102	105 106	109 110	113 114	117 118	121 122	125 126
99 100	103 104	107 108	111 112	115 116	119 120	123 124	127 128

Протокол построен таким образом. Что обработка проходит полуавтоматически. Механически подсчитывается количество обведенных в круг качеств по каждой шкале. Полученная цифра означает степень выраженности качества по данной шкале, т.е. балл. При этом нужно иметь в виду, что показатели:

1. от 0 до 4 баллов могут свидетельствовать о низком уровне выраженности качества, о нежелании раскрываться. В протоколе данные

показатели не учитываются и составляют шкалу лжи.

2. 4 – 8 баллов. Показатели адаптивного поведения.

3. 8 – 12 баллов. Показатели дезадаптивного поведения, акцентуация характера.

4. 12 – 16 баллов. Показатели трудностей социальной адаптации, свидетельствующие о серьезных отклонениях и невратизации личности.

Обработка результатов:

1. Авторитарный.

4–8 баллов: Уверенный в себе, упорный, настойчивый, может быть хорошим наставником и организатором. Обладает свойствами руководителя.

9–12: Доминантный, энергичный, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения, может быть нетерпим к критике, ему свойственна переоценка собственных возможностей.

13–16: Властный, диктаторский, деспотический характер, всех поучает, дидактический стиль высказываний, не склонен принимать советы других, стремится к лидерству, командованию другими, сильная личность с чертами деспотизма.

2. Независимый – доминирующий.

4–8 баллов: Уверенный, независимый, ориентированный на себя, склонный к соперничеству тип.

9–12: Самодовольный, нарциссический, с выраженным чувством собственного достоинства, превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе.

13–16: Стремится быть над всеми, самовлюбленный, расчетливый. К окружающим относится отчужденно. Заносчивый, хвастливый.

3. Агрессивный.

4–8 баллов: Упрямый, упорный, настойчивый в достижении цели, энергичный, непосредственный.

9–12: Требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

13–16: Чрезмерное упорство, недружелюбие, жесткость, враждебность по отношению к окружающим, несдержанность, вспыльчивость, агрессивность, доходящая до асоциального поведения.

4. Недоверчивый – скептический.

4–8 баллов: Реалистичен в суждениях и поступках, критичен по отношению к окружающим, скептик, неконформный.

9–12: Выраженная склонность к критицизму. Разочарованный в людях, замкнутый, скрытный, обидчивый. Недоверчив к окружающим, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения. Свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

13–16: Отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, очень подозрительный, крайне обидчив, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

5. Покорно-застенчивый.

4–8 баллов: Скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

9–12: Застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

13–16: Покорный, склонный к самоуничижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

6. Зависимый.

4–8 балла: Конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый, нуждается в признании.

9–12: Послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

13–16: Очень неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, чужого мнения, сверхконформный.

7. Сотрудничающий.

4–8 баллов: Склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить внимание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

9–16: Дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

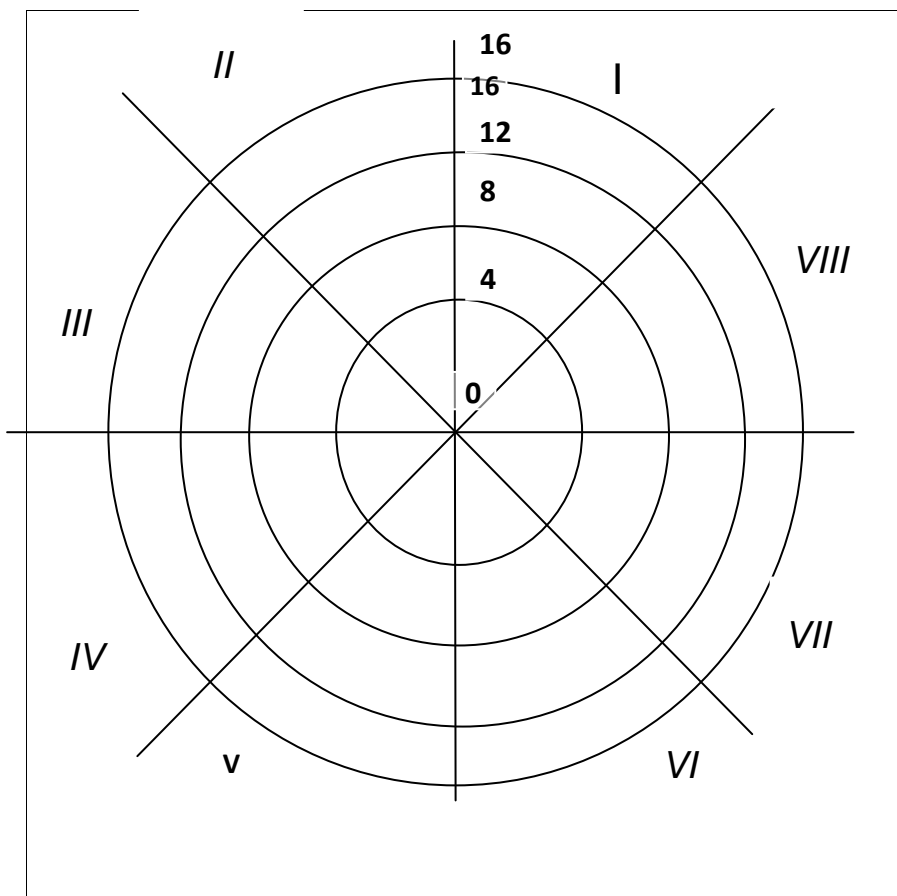
8. Альтруистический.

4–8 баллов: Ответственный по отношению, к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

9–16: Гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и

слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

Полученные количественные показатели по каждому из октантов от 4 до 16 переносятся на психограмму. На соответствующей номеру октанта - координате, на уровне, соответствующем полученным баллам, проводятся дуги. Отделенная дугой внутренняя часть октанта заштриховывается. После того как отмечены все полученные при обследовании результаты и заштрихована внутренняя часть октанта, центральная часть круга психограммы до уровня, очерченного дугами, получается некое подобие «веера». Наиболее заштрихованные октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида.



Первые четыре типа межличностных отношений – 1, 2, 3, и 4 – характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дезьюктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2). По сути дела такое поведение соответствует мужскому стилю.

Другие четыре октанта – 5, 6, 7, 8 – представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими, (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6). (Женский стиль поведения).

По двум специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: доминирование и дружелюбие

Доминирование: $(1-5) + 0,7 \times (3+2-4-6)$. Дружелюбие: $(7-3) + 0,7 \times (8-2-4+6)$.

В целом интерпретация данных должна ориентироваться на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени – на абсолютные величины.

Октанты построены таким образом, что каждому соответствует противоположный по своему содержанию октант: I и V, II – VI, III – VII, IV – VIII. Если по противоположным октантам баллы не превышают число 8, можно говорить о гармоничном развитии личности, гибкой адаптации. Если по противоположным октантам баллы превышают число 8, то это может свидетельствовать о наличии психологических проблем.

Преобладание I и V октантов одновременно свидетельствует о болезненном самолюбии и авторитетности. преобладание II и VI октантов – об одновременной независимости и подчиняемости, когда человек вынужден подчиняться вопреки внутреннему протесту. Преобладание III и VII октантов – о борьбе мотивов самоутверждения и аффелиации, т.е. потребностью быть принятым в группе, потребностью гармоничных отношений. Преобладание IV и VIII октантов – о конфликте между принятием другого и враждебностью, проблема подавления личности.

Если по одному октанту идет превышение 8 баллов, а по противоположному октанту его нет, то можно интерпретировать данную ситуацию как явную выраженность указанной шкалы.

При анализе результатов необходимо выполнить несколько этапов:

1. Проанализировать значения каждого октанта по психограмме и описать его.

Испытуемые, у которых преобладает «властный-лидирующий» тип межличностного отношения (I октант), характеризуются оптимистичностью, быстротой реакций, высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, повышенным уровнем притязаний, легкостью и быстротой в принятии решений, гомономностью (т.е.

ориентацией в основном на собственное мнение и минимальной зависимостью от внешних средовых факторов), экстравертированностью. Поступки и высказывания могут опережать их продуманность. Это реагирование по типу «здесь и сейчас», выраженная тенденция к спонтанной самореализации, активное воздействие на окружение, завоевательная позиция, стремление вести за собой и подчинять своей воле других.

II октант, соответствующий «независимо-доминирующему» типу межличностных отношений, при явном преобладании над другими, по данным исследования, сочетается с такими особенностями, как черты самодовольства (или самовлюбленности), дистантность, эгоцентричность, завышенный уровень притязаний, выраженное чувство соперничества, проявляющееся в стремлении занять обособленную позицию в группе. Доминантность здесь в меньшей степени обращена на общие с группой интересы и не проявляется стремлением вести людей за собой, заражая их своими идеями. Стиль мышления нешаблонный, творческий. Мнение окружающих воспринимается критически, собственное мнение возводится в ранг догмы или достаточно категорически отстаивается. Эмоциям недостает тепла, поступкам – конформности. Высокая поисковая активность сочетается с рассудочностью. Низкая подчиняемость.

«Прямолинейно-агрессивный» тип межличностных отношений (преобладание показателей III октанта) обнаружил выраженную близость к таким личностным характеристикам, как ригидность установок, сочетающаяся с высокой спонтанностью, упорство в достижении целей, практицизм при недостаточной опоре на накопленный опыт в состоянии эмоциональной захваченности, повышенное чувство справедливости, сочетающееся с убежденностью в собственной правоте, легко загорающееся чувство враждебности при противодействии и критике в свой адрес, непосредственность и прямолинейность в высказываниях и поступках, повышенная обидчивость, легко утасующая в ситуации комфортной, не ущемляющей престиж личности испытуемого.

IV октант – «недоверчивый-скептический» тип межличностных отношений проявляется такими личностными характеристиками, как обособленность, замкнутость, ригидность установок, критический настрой к любым мнениям, кроме собственного, неудовлетворенность своей позицией в микрогруппе, подозрительность, сверхчувствительность к критическим замечаниям в свой адрес, неконформность суждений и поступков, склонность к построению ригидных и сверхценных умозаключений, связанная с убежденностью в недожелательности окружающих лиц, опережающая враждебность в высказываниях и поведении, которая оправдывается априорной уверенностью в людской недоброте, системное мышление, опирающееся на конкретный опыт, практичность, реалистичность, склонность к иронии, высокая конфликтность, которая может быть не столь явной (если сравнивать с типом III) и аккумуля-

мулироваться, создавая тем самым повышенную напряженность и способствуя нарастающей отгороженности.

V октант – «покорно-застенчивый» тип межличностных отношений – оказался преобладающим у личностей болезненно-застенчивых, интровертированных, пассивных, весьма щепетильных в вопросах морали и совести, подчиняемых, неуверенных в себе, с повышенной склонностью к рефлексии, с заметным преобладанием мотивации избегания неуспеха и низкой мотивацией достижения, заниженной самооценкой, тревожных, с повышенным чувством ответственности, неудовлетворенных собой, склонных к тому, чтобы винить себя во всем при неудачах, легко впадающих в состояние грусти, пессимистически оценивающих свои перспективы, аккуратных и исполнительных в работе, избегающих широких контактов и социальных ролей, в которых они могли бы привлечь к себе внимание окружающих, ранимых и впечатлительных, болезненно сосредоточенных на своих недостатках и проблемах.

VI октант – «зависимый-послушный» тип межличностных отношений. Лица с преобладанием показателей VI октанта обнаруживают высокую тревожность, повышенную чувствительность к средовым воздействиям, тенденцию к выраженной зависимости мотивационной направленности от складывающихся со значимыми другими отношений, собственного мнения – от мнения окружающих. Потребность в привязанности и теплых отношениях является ведущей. Неуверенность в себе тесно связана с неустойчивой самооценкой. Исполнительность и ответственность в работе создает им хорошую репутацию в коллективе, однако инертность в принятии решений, конформность установок и неуверенность в себе не способствует их продвижению на роль лидера. Повышенная мнительность, чувствительность к невниманию и грубости окружающих, повышенная самокритичность, опасения неуспеха как основа мотивационной направленности формируют канву конформного поведения.

VII октант – «сотрудничающий-конвенциональный» тип межличностных отношений обладает такими индивидуально-личностными характеристиками, как эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности и низкий – агрессивности, повышенная откликаемость на средовые воздействия, зависимость самооценки от мнения значимых других, стремление к причастности групповым веяниям, сотрудничеству. Экзальтация, потребность в излиянии дружелюбия на окружающих, поиски признания в глазах наиболее авторитетных личностей группы.

Стремление найти общность с другими. Энтузиазм, восприимчивость к эмоциональному настрою группы. Широкий круг интересов при некоторой поверхности увлечений.

VIII октант, преобладание которого позволяет отнести тип межличностного взаимодействия к «ответственно-великодушному». сочетается с такими личностными особенностями, как выраженная потребность

в соответствии социальным нормам поведения, склонность к идеализации гармонии межличностных отношений, экзальтация в проявлении своих убеждений, выраженная эмоциональная вовлеченность, которая может носить более поверхностный характер, чем это декларируется, художественный тип восприятия и переработки информации, стиль мышления – целостный, образный. Легкое вживание в разные социальные роли, гибкость в контактах, коммуникабельность, доброжелательность, жертвенность, стремление к деятельности, полезной для всех людей, проявление милосердия, благотворительности, миссионерский склад личности. Артистичность. Потребность производить приятное впечатление, нравиться окружающим. Проблема подавленной (или вытесненной) враждебности, вызывающей повышенную напряженность, соматизация тревоги, склонность к психосоматическим заболеваниям, вегетативный дисбаланс как результат блокированности поведенческих реакций.

2. Сравнить парные противоположные октанты, выделив психологическую проблему. Следует отметить, что реальное – Я свидетельствует о проблемах испытуемого, взятых под контроль, а человек воспринимается на основании идеального – Я.

3. С целью изучения структуры «Я», внутриличностной гармонии индивида, к приведенной выше инструкции следует добавить: «После того, как Вы оценили себя по приведенным в опроснике характеристикам, сделайте то же самое в отношении образа «Я», к которому Вы стремитесь, то есть опишите с помощью тех же характеристик «идеал» Вашего «Я». При этом не забудьте включить и те свойства, которыми Вы обладаете, если они не противоречат Вашему представлению об идеале».

Полученные данные обобщаются и заносятся на психограмму так же, как и в первом случае, после чего проводится анализ и сопоставление оценки испытуемым его актуального и идеального образа «Я».

Наиболее простой и часто встречающийся вариант представляет собой незначительные количественные различия (меньше 4 баллов), которые позволяют судить о том, какие особенности своего стиля межличностного поведения индивида не устраивают. Чем больше количественная разница, тем более обозначена проблема, причем важное значение имеет ее направленность. Если в образе «Я» V октант зачерчен больше других, а в образе «идеала Я» он значительно уменьшен и ему противопоставлен увеличенный I октант, то испытуемый считает себя избыточно пассивным, застенчивым и робким в межличностных отношениях и хотел бы от этих свойств избавиться, быть более уверенным в себе.

Если образ «Я» включает в себя высокие показатели IV октанта (т.е. выявляет недоверчивость, настороженность, недовольство сложившимися с окружающими отношениями), а образ идеального «Я» обнаруживает преобладание VIII октанта и значительно уменьшившиеся показатели IV, то при интерпретации результатов следует учесть, что испытуемый тяго-

тится межличностным конфликтом и отчасти склонен самокритично оценить свою роль в создавшейся ситуации, стремясь в идеале быть доброжелательным и конгруэнтным с окружающими его людьми. Таким образом, каждый раз соотношение показателей полярных (по содержательным характеристикам признаков противоположных октантов (III и УЦ, II и VI) говорит о том, каковы пути компенсации тех личностных свойств, которые ухуждают адаптацию личности в социальной среде.

Если в первом варианте (актуальное «Я») преобладают октанты, отражающие характеристики зависимого и конформного поведения (V, VI, VII), а во втором – (идеальное «Я») – октанты, выявляющие независимость и доминантность (I, II) или агрессивность (III), то испытуемый болезненно переживает подчиненность своей позиции, страдает его самолюбие и компенсаторные усилия направлены на повышение своего социального статуса. Если соотношение обратное, т.е. преобладают независимость, доминантность и агрессивность (II, I, IV), а в идеале испытуемый хотел бы быть ближе к окружающим его людям и избавиться от тех черт характера, которые способствуют разладу межличностных отношений (III), агрессивность (IV), дистантность (II), самоуверенность (I), то здесь речь идет об усилении самоконтроля над непосредственным, спонтанным поведением.

Опыт показывает, что на самом деле и образ актуального «Я» и идеал являются неотъемлемой частью структуры целостного «Я». Мало того, окружающими человек часто воспринимается согласно его идеальному «Я», а его актуальное «Я» представляет собой его собственные проблемы, осознанные и взятые под контроль.

В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное (неконфликтное) расхождение, или, скорее, неполное совпадение, должно рассматриваться как необходимое условие для дальнейшего роста личности, самосовершенствования. Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (V, VI, VII октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (IV октант). Преобладание одновременно I и V октанта свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности, IV и VIII – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т.е. проблема подавленной враждебности, III и VII – борьба мотивов самоутверждения и аффилиации, II и VI – проблема независимости - подчиняемости, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Примерно также интерпретируется соотношение полярных октантов при сопоставлении образа «Я» и идеального «Я». Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером

и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением, при этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования. Это имеет большое значение для психолога при выборе методов коррекции поведения индивида с учетом его внутриличностных ресурсов и степени осознания имеющихся проблем. Наличие выраженного внутриличностного конфликта, проявляющегося значительным расхождением при оценке актуального и идеального «Я», является свидетельством высокой невротизации.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)
(С. Хобфолл, перевод и адаптация Н. Е. Водопьяновой
и Е. С. Старченковой)

Назначение:

Личностный опросник «SACS» предназначен для изучения стратегий и моделей копинг-поведения (стресс-преодолевающего поведения), как типов реакций личности человека по преодолению стрессовых ситуаций.

В 1994 г. С. Хобфолл предложил многоосевую модель «поведения преодоления» и шкалу SACS, построенную на ее основе. Согласно концепции Хобфолла модели преодолевающего поведения относятся к трем осям коммуникативного пространства, т.е. поведения личности в системе человек-человек: просоциальное-асоциальное поведение, активная-пассивная, прямая-непрямая. Данная модель отражает направленность и индивидуальную активность поведения человека в стрессовых ситуациях общения. Концепция Хобфолла основывается на предпосылке о том, что “здоровое” преодоление является и активным, и просоциальным. Опросник содержит девять моделей преодолевающего поведения: ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия.

Инструкция:

вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях. Оцените, пожалуйста, как вы обычно поступаете в данных случаях. В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте баллы, которые соответствуют вашей оценке: «нет, это совсем не так» – 1 балл; «скорее нет, чем да» – 2 балла; «затрудняюсь ответить» – 3 балла; «скорее да, чем нет» – 4 балла; «да, совершенно верно» – 5 баллов.

Текст опросника

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.

3. Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.

4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).

5. Вы полагаетесь на свою интуицию.

6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.

7. Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.

8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.

9. Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров.

10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.

11. Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.

12. Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.

13. Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.

14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.

15. Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.

16. Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой).

17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.

18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя, можно сказать, что они просто бесят вас.

19. Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие.

20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди.

21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.

22. Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать.

23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.

24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, само по себе рассеется.

25. Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой.

26. Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.

27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.

28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.

29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.

30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.

31. Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.

33. В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца.

34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).

35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.

36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост.

37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.

38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит ваш жизненный опыт.

39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.

40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.

41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.

42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.

43. Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукать.

44. Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой.

45. Грубость и глупости других людей часто приводят вас в ярость (выводят вас из себя).

46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.

47. Считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).

48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.

49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».

50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.

51. В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.

52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.

53. Цель оправдывает средства.

54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.

Обработка и интерпретация результатов.

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

Анализ результатов проводится на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. Для интерпретации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного реципиента могут быть сопоставлены с данными, представленными в табл.

«Ключ»

Субшкала	Номера утверждений
1. Ассертивные действия	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
2. Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
3. Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
5. Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50*
6. Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
7. Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примечание. * обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Показатели стратегий преодоления у представителей коммуникативных профессий

№ п/п	Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
			низкая	средняя	высокая
1	Активная	Ассертивные действия	6–17	18–22	23–30
2	Просоциаль- ная	Вступление в соци- альный контакт	6–21	22–25	26–30
3	Просоциаль- ная	Поиск социальной поддержки	6–19	20–24	25–30
4	Пассивная	Осторожные действия	6–17	18–23	24–30
5	Прямая	Импульсивные действия	6–15	16–19	20–30
6	Пассивная	Избегание	6–12	13–17	18–30
7	Непрямая	Манипулятивные действия	6–16	17–23	24–30
8	Асоциальная	Асоциальные действия	6–14	15–19	20–30
9	Асоциальная	Агрессивные действия	6–13	14–18	19–30

Другой способ интерпретации индивидуальных данных основывается на анализе индивидуального «портрета» моделей преодолевающего поведения. Для этого для наглядности может быть построена круговая диаграмма, отражающая степень выраженности (предпочтения) каждой из 9 моделей поведения у конкретного лица (или группы лиц). По индивидуальным данным рассчитывается доля (в %) каждой модели поведения относительно всех 9 субшкал по формуле:

$$M_p (\%) = (N_p / 100) : S,$$

где N_p – числовое значение, полученное по каждой субшкале ($p = 1 \dots 9$), S – сумма показателей всех 9 субшкал.

Модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления профессиональных стрессов в зависимости от степени конструктивности стратегии, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта общения и труда. Для определения степени конструктивности стратегии поведения высчитывается общий индекс конструктивности (ИК). $ИК = АП : ПА$, где АП – сумма показателей субшкал «ассертивные действия», «вступление в социальный контакт», «поиск социальной поддержки»; ПА – сумма показателей субшкал «избегание», «асоциальные действия», «агрессивные действия»

Оценка общего индекса конструктивности стратегий преодолевающего поведения (КСПП).

Опросник «Совладание с трудными жизненными ситуациями»

Опросник решает две задачи: определить отношение человека к трудной ситуации – выявить стратегию его поведения.

Клиент получает бланк с описанием 37 трудных жизненных ситуаций, ознакомившись с которыми, он должен ответить на вопросы: 1) насколько сложна для него описанная ситуация; 2) как он будет вести себя в этой ситуации. К описанию прилагаются возможные варианты ответов на каждый вопрос.

Ответы на вопрос 1 оцениваются соответствующим количеством баллов. Ответы на вопрос 2 анализируются в соответствии с представленной ниже типологией стратегий совладания с трудной ситуацией.

Шкала ответов на вопрос 1

0 – со мной такое случиться не может;

1 – скорее всего не обращаю на это никакого внимания;

2 – маловероятно, что такое происшествие покажется мне сложным;

3 – все будет зависеть от моего настроения и настроения окружающих;

4 – для меня эта ситуация будет довольно трудной;

5 – для меня это будет тяжелейшим испытанием.

Шкала ответов на вопрос 2

А. Я буду прикладывать активные усилия, чтобы изменить ситуацию, проявляя неприязнь и гнев к тому, что создало проблему (выявляет использование стратегии противостояния).

Б. Постараюсь отделить себя от проблемы, забыть о ней (выявляет использование стратегии дистанцирования).

В. Возьму под контроль свои собственные чувства и действия (выявляет использование стратегии самоконтроля).

Г. Постараюсь найти информацию, материальную и эмоциональную поддержку и помощь (выявляет использование стратегии поиска социальной поддержки).

Д. Признаю свое поражение в этой ситуации и постараюсь впредь не допускать таких ошибок (выявляет использование стратегии принятия ответственности).

Е. Я заранее продумаю свою жизнь так, чтоб такой ситуации не возникало (выявляет использование стратегии избегания).

Ж. Выберу план действий и буду ему следовать (выявляет использование стратегии планового решения проблемы).

3. Постараюсь оценить ситуацию с позитивной точки зрения, найти в происходящем что-то хорошее (выявляет использование стратегии позитивной переоценки ситуации).

В опроснике представлены следующие типы ситуаций: обнаружение смертельной болезни; измена; потеря средств существования; рожде-

ние нескольких детей одновременно; рождение умственно неполноценного ребенка в семье; потеря места жительства; отвержение со стороны семьи; отвержение на работе; наличие инвалидности; место, в котором невозможно жить; дефицит денежных средств; пропажа без вести близкого человека; алкоголизм близких; наркомания близких; технологическая авария на месте проживания; смерть родного человека; тюрьма; революция; эпидемия неизвестного заболевания; агрессия со стороны близких; насилие; кораблекрушение; отсутствие условий для жизни; терроризм; потеря основных документов; война; пожар; кража; стихийное бедствие; развод; шантаж; уход из семьи детей; потеря друга; затянувшийся ремонт; перенос места жительства; эмиграция; банкротство.

Для анализа стратегий совладания избрана следующая типология.

1. Стратегия противостоящего совладания состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему.

2. Стратегия дистанцирования описывает попытки человека отделить себя от проблемы, забыть о ней.

3. Стратегия самоконтроля заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.

4. Стратегия поиска социальной поддержки состоит из усилий человека найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.

5. Стратегия принятия ответственности заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.

6. Стратегия избегания складывается из усилия человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее.

7. Стратегия планового решения проблемы состоит в выработке плана действий и следования ему.

8. Стратегия позитивной переоценки описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

По полученным данным проводится подсчет результатов, вывод делается на основании частоты встречаемости того или иного варианта ответа.

Бланк опросника (раздаточный материал)

Инструкция:

Данная методика требует обращения к грустным сторонам нашей жизни. Перед Вами описание различных трудных жизненных ситуаций. Внимательно прочитайте описание каждой из них и попытайтесь представить, что это случилось с Вами. Затем ответьте на два вопроса, выбрав ответ из предложенных вариантов. 1. Насколько сложна для Вас ситуация? 2. Как Вы поведете себя в этой ситуации?

Ответ на вопрос 1	Трудная жизненная ситуация	Ответ на вопрос 2
	У Вас обнаружили рак, возможно Вам удастся жить дальше, но при условии постоянного приема лекарств, повышения иммунитета, химиотерапии и т.п.	
	Вы случайно узнали, что Ваш муж (жена) параллельно имеет еще одну семью и изменять в своей жизни ничего не собирается	
	У Вас украли машину, которая не просто является средством передвижения, а средством заработка денег. На данный момент купить другую невозможно	
	Вы молодая и неопытная семья, у Вас родилась двойня, но вокруг Вас нет ни помощников, ни советчиков, ни сочувствующих, ни понимающих	
	У Вас родился умственно отсталый ребенок	
	Вы вынужденно проживаете в семье мужа (жены), где Вам совсем не рады. Вы постоянно получаете замечания, наставления, поучения, Вас контролируют и рекомендуют Вашей второй половине задуматься над Вашим поведением. А возможности сменить место жительства пока нет	
	Вы сменили место работы и попали в коллектив, который воспринимает Вас как чужого, на контакт не идет, отношения не справедливо	
	Вы являетесь инвалидом: не можете ходить. Для минимального необходимого существования Вам все время требуется помощь других людей	
	Вы купили новую квартиру, но оказались обманутым и стали, попросту говоря, бомжом	
	Ваши близкие позволяют себе агрессию: чуть что – наказывают, кричат, бьют, требуют беспрекословного подчинения	
	Вы сменили место жительства и обнаружили, что жить в нем невозможно: в квартире сыро и холодно, сверху постоянно протекает, соседи алкоголики, с улицы доносятся шум и т.д.	
	К вам постоянно применяют действия, которые Вы расцениваете как насилие над Вами	
	В течение какого-то времени Вы живете при дефиците денежных средств, которых не хватает на необходимое	
	Вы живете в перенаселенной квартире, в жуткой тесноте, а возможности для расселения пока нет	
	Ваш близкий человек вышел из дома и пропал без вести	
	Член Вашей семьи стал алкоголиком: ворует вещи и продает, чтобы выпить, иногда не приходит ночевать, лечиться не хочет	

Ответ на вопрос 1	Трудная жизненная ситуация	Ответ на вопрос 2
	Поведение Вашего ребенка стало странным: часто меняется настроение, не хочет общаться, прогуливает школу, начинает воровать деньги; через некоторое время Вы узнаете, что он наркоман	
	Несмотря на Вашу невиновность, Вас посадили в тюрьму	
	Вы оказались единственным выжившим человеком после кораблекрушения и находитесь посреди океана на необитаемом острове	
	Местность, в которой Вы жили всю жизнь, из-за технологической аварии оказалась в зоне повышенной радиации	
	Умер Ваш любимый человек, с которым связаны все надежды Вашей жизни	
	За короткий срок Вы превратились из обеспеченного человека в должника. На Вас насаждает банк, кредиторы, Вам не на что кормить семью	
	В городе, в котором Вы постоянно проживаете, по экономическим или другим причинам перестали давать газ, нет света или отопления. На улице зима, а в Вашей квартире ноль градусов. Сколько такое будет продолжаться – неизвестно	
	Вы стали очевидцем революции, полной смены политического и экономического режимов и никак не можете разобраться, как жить дальше	
	Вокруг эпидемия неизвестного заболевания, врачи ничего не могут сделать, умирает большое количество людей	
	Вместо приятного отдыха Вы оказались заложником террористов. Вы не знаете языка, Вам не понятно, чего хотят террористы и выполнять ли их требования, могут ли начать убивать заложников	
	По ужасному стечению обстоятельств у Вас украли все самые важные документы: паспорт, свидетельство о рождении, удостоверения, водительские права, свидетельства о собственности. Восстановление требует многих месяцев, сил и нервов, не говоря о том, что ими могут воспользоваться посторонние	
	Вы оказались в зоне военных действий, почти ежедневно идут обстрелы, нет горячей воды, заканчиваются запасы продуктов, а купить их негде	
	Случился пожар, выгорело Ваше жилье. Все остались живы, однако вынести что-либо из дома не удалось. Вы остались без жилья, денег, предметов быта, одежды и т.д.	
	Вы пришли домой и обнаружили, что Вас обокрали. Вынесли все: деньги, украшения, технику, одежду, постельное белье, даже продукты из холодильника. Все что осталось – голые стены и мебель	

Ответ на вопрос 1	Трудная жизненная ситуация	Ответ на вопрос 2
	Вы до последнего момента не верили, что Вас может коснуться стихийное бедствие. Однако Ваш дом смыло потоком. Смыло все, что Вы посадили возле дома	
	Ваш спутник жизни подал на развод. Требуется отдать почти все совместно нажитые ценности, детей, при этом причины развода не объясняются	
	Некто шантажирует и преследует Вас: звонит на работу, требует от Ваших родных приструнить Вас, поджидает на улице, устраивает истерики, угрожает убийством, при этом выдвигая совершенно абсурдные требования, выполнение которых невозможно, но и успокоить преследователя тоже	
	Ваши дети выросли и забыли Вас	
	Вы потеряли единственно близкого для Вас друга	
	В связи с национальными притеснениями, чтобы сохранить жизнь себе и своей семье, Вы вынуждены эмигрировать, причем в другую страну	
	Вам приходится жить в ситуации длительно затянувшегося ремонта	

Методика «Рельеф психического состояния»

Вводные замечания.

Методика изучает основные стороны психического состояния: психические процессы, физиологические реакции, переживания и поведение. В основе методики находятся представления об иерархической организации психического состояния и его основных составляющих. Прикладное значение методики заключается в том, что каждое состояние, переживаемое субъектом, может быть оценено со стороны его компонентов, их интенсивности проявлений и изменений.

Опросник представляет собой перечень признаков структуры психического состояния и содержит 40 основных характеристик психического состояния, разделенных на четыре блока (структуры): психические процессы – 10 показателей, физиологические реакции – 10 показателей, переживания – 10 показателей, поведение – 10 показателей. Каждый показатель имеет 11 уровней выраженности.

Исследования проводятся индивидуально или с небольшой группой.

Инструкция.

«Назовите состояние, которое Вы испытываете в данный момент (например, радость или тревога и т. д.). После этого дайте оценку показателям переживаемого Вами состояния по данному опроснику. Для этого зачеркните цифру, которая, на Ваш взгляд, отражает уровень проявления данной характеристики состояния: 5 – максимальная выраженность данного показателя, 4 – уровень выше среднего, 3 – средний, 2 – ниже среднего, 1 – низкий уровень, 0 – обычная, неизменная характеристика

данного показателя. Слева в строке опросника один полюс, а справа – противоположный полюс данного показателя. Вы должны осуществить выбор. Помните, что в ряду может быть только одна оценка, а также что нет ни хороших, ни плохих ответов».

Опросник рельефа психического состояния. Задания

Психические процессы	
1. Ощущение. Чувствительность к внешним воздействиям	
Ухудшение восприимчивости к внешним воздействиям, невосприимчивость	Обострение чувствительности к внешним воздействиям
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
2. Четкость, осознанность восприятия	
Ухудшение, размытость, нечеткость, плохая осознанность	Хорошая осознанность восприятия, ясность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
3. Особенности представлений	
Трудность возникновения образов	Четкость, ясность представлений легкость возникновения образов
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
4. Память	
Ухудшение памяти, трудность запоминания и воспроизведения	Улучшение памяти, легкость запоминания, легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
5. Мышление	
Трудность в понимании, ухудшение сообразительности, отсутствие логики мысли	Повышение сообразительности, высокая находчивость, логичность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
6. Воображение	
Трудность что-либо придумать, косность, «зажатость»	Легкость образования новых ассоциаций, фантазирование, придумывание, раскованность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
7. Речь	
Ухудшение речи (появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, слишком тихая речь, заикание и пр.)	Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без улучшения качества грамотности, логичности
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
8. Эмоциональные процессы	
Чувство страха, паники, отчаяния, безысходности	Чувство радости, восторга, веселость. Появление азарта
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	

9. Волевые процессы	
Трудно заставить себя, слабость, чувство неуверенности, лень	Повышение уверенности в себе, легкость в управлении собой. Вера в успех
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
10. Внимание	
Ухудшение внимания, низкая способность сосредоточиться на выполнении работы, отвлекаемость	Улучшение способности к сосредоточению. Посторонние раздражители не отвлекают. Высокая увлеченность работой
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
Физиологические реакции	
11. Температурные ощущения	
Ощущение похолодания конечностей, чувство озноба	Ощущение тепла, повышение температуры тела
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
12. Состояние мышечного тонуса	
Значительное мышечное напряжение, дрожание рук, подергивание (тик мышц лица, губ, век)	Умеренное повышение мышечного тонуса. Чувство умеренного мышечного напряжения
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
13. Координация движений	
Снижение четкости движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднение в выполнении мелких движений, требующих высокой точности	Улучшение координации движений, увеличение скорости, точности, координированности движений во время работы, письма
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
14. Двигательная активность	
Снижение двигательной активности, отсутствие желания двигаться, апатия, обездвиженность	Повышение двигательной активности, увеличение скорости, энергичности движений вплоть до невозможности усидеть на одном месте, суетливость, постоянное стремление двигаться, ходить, изменять положение тела
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
15. Сердечно-сосудистая система	
Наличие неприятных ощущений со стороны сердца, сердцебиения, боли, чувство сжатия в области сердца	Ощущение усиления сердечной деятельности, не привлекающее особого внимания, не мешающее работе
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
16. Проявления со стороны органов дыхания	
Значительные изменения дыхания – одышка, чувство недостаточности вдоха, «комки в горле»	Увеличение глубины дыхания, учащение дыхания, не причиняющее беспокойства и не мешающее работе
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	

17. Состояние потоотделения	
Появление обильного и холодного пота, обильное потение рук, ладоней, подмышек, спины и пр.	Незначительное потоотделение, кожа относительно суха
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
18. Ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта	
Выраженные ощущения в животе, боли, снижение аппетита, подташнивание, жажда	Чувство легкого голода, периодическое умеренное урчание в животе
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
19. Состояние слизистой оболочки полости рта	
Ощущение сухости во рту	Умеренное увеличение слюноотделения
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
20. Окраска кожных покровов	
Побледнение кожи лица, рук, шеи. Появление на коже мраморного, пятнистого оттенка	Покраснение кожи рук, лица, шеи или незначительное изменение окраски кожи
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
Шкала переживаний	
Радость – печаль	
21. Тоскливость	Веселость
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
22. Грустность	Оптимистичность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
23. Печаль	Задорность (страстность, запальчивость)
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
Активность – пассивность переживаний	
24. Пассивность	Активность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
25. Сонливость	Бодрость
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
26. Вялость	Бойкость (живость, проворность, оживленность)
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
Интенциональность (направленность) переживаний	
27. Опускает (погружает)	Поднимает (возвышает)
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
(Напряжение – расслабление) переживаний	
28. Напряженность	Раскрепощенность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
29. Тяжесть (трудность)	Легкость
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
30. Скованность	Раскованность (свобода)
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
Поведение	

31. Пассивность	Активность
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
32. Непоследовательность (хаотичность)	Последовательность (целеустремленность)
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
33. Импульсивность	Размеренность (равномерность)
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
34. Необдуманность	Продуманность
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
35. Неуправляемость (бесконтрольность)	Управляемость (контроль)
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
36. Неадекватность (несоответствие)	Адекватность
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
37. Расслабленность	Напряженность
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
38. Неустойчивость (шаткость)	Устойчивость (стабильность, равновесность)
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
39. Неуверенность (сомнение)	Уверенность
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5
40. Закрытость (замкнутость)	Открытость
-5 -4 -3 -2 -1	0 1 2 3 4 5

Обработка результатов.

После заполнения бланка опросника производится подсчет набранных испытуемым баллов. При этом все первичные результаты испытуемого переводятся в единую одиннадцатибалльную шкалу: так оценки - 5, - 4, - 3, - 2, - 1, 0,1,2,3, 4, 5 будут выглядеть следующим образом: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 соответственно. На основании суммы баллов подсчитывается выраженность той или иной структуры состояния (средняя по 10 показателям блока), а также выраженность каждого отдельного показателя. Затем по полученным результатам строится рельеф проявления разных сторон состояния в виде гистограмм или строится интегральный рельеф состояния (рис. 1). Изучите рельефы состояний, приведенные в качестве иллюстрации (рис. 2).

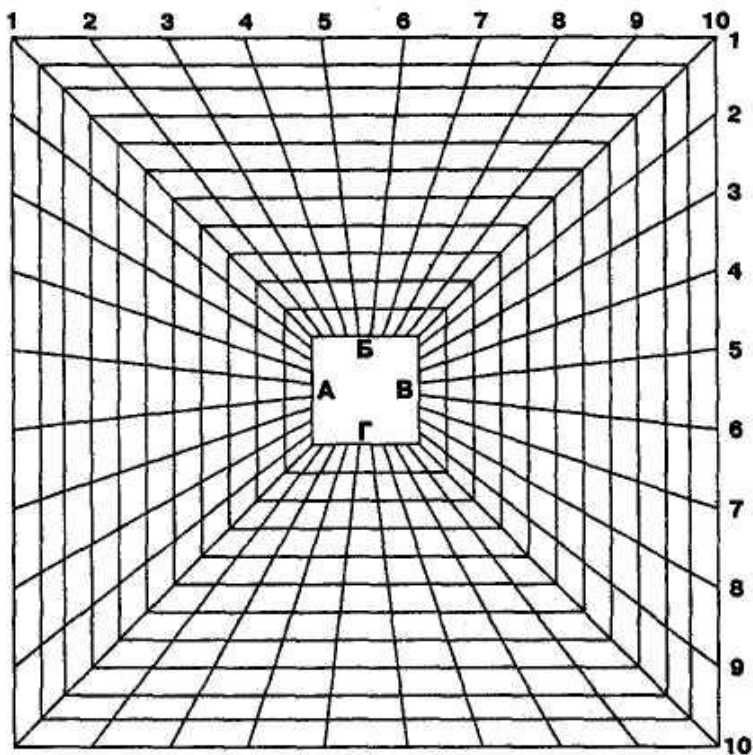


Рис. 1. Матрица рельефа состояния.

Результаты разносятся по матрице рельефа. Грани рельефа показатели состояния, горизонталы – уровни интенсивности показателей (по И-балльной шкале), А – показатели психических процессов; Б – физиологические показатели; В – переживания; Г – поведение

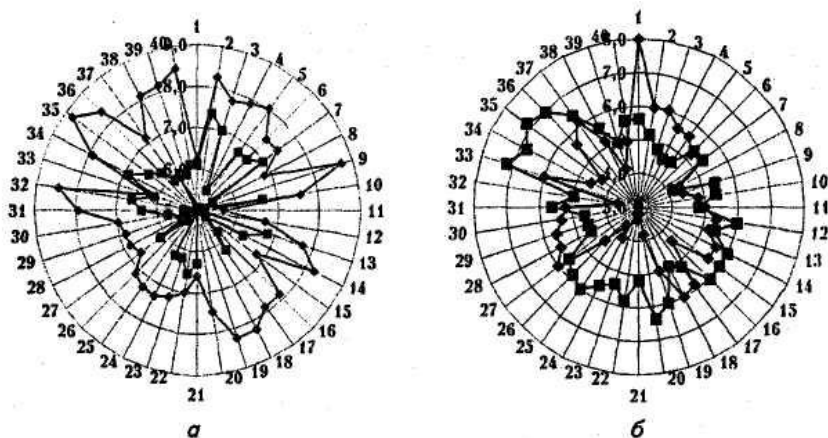


Рис. 2. Рельефы психических состояний при разных уровнях отношения к работе:

а – начало урока, б – конфликт, —◆— — высокий уровень, —■— — низкий уровень. Вертикальная шкала – интенсивность проявления параметров

Оценка качества жизни (З.Ф. Дудченко)

Понимание «качества жизни» неоднозначно. Некоторые исследователи определяют его как способность индивидуума функционировать в обществе соответственно своему положению и получать удовлетворение от жизни. Другие под качеством жизни подразумевают оценку совокупности условий физического, умственного, социального благополучия индивида так, как это воспринимается отдельным человеком.

Выделяют следующие составляющие качества жизни:

- демографические (работа, уровень дохода, образование и др.);
- социальные (активное участие в общественной жизни, степень удовлетворенности работой и своим местом в обществе);
- психологические (эмоциональное состояние, наличие или отсутствие психических заболеваний, интеллектуальные способности индивида, способность достигать поставленных перед собой целей и задач, степень сексуальной активности и т. д.);
- физические (работоспособность, мобильность, способность выполнять повседневную работу, обслуживать себя);
- духовная жизнь индивидуума.

Можно выделить три подхода к оценке качества жизни:

1. В общем смысле это оценка самых различных сторон жизни человека, связанных не только с состоянием его здоровья, но и с условиями жизни, профессиональными особенностями, работой, учебой, домашней обстановкой, окружением, социальными условиями.

2. В медицинском смысле это те показатели, которые связаны с состоянием здоровья индивидуума (показатели временной нетрудоспособности, инвалидности и др.)

3. Под термином «собственно качество жизни» подразумевается субъективная оценка своего благополучия в физическом, психологическом и социальном аспектах.

Таким образом, оценка качества жизни включает как объективные, так и субъективные показатели.

К первым можно отнести следующие: удовлетворенность бытовыми условиями жизни, характером выполняемой работы, финансовым положением, возможностью повышения образовательного уровня, профессионального роста, сексуальными отношениями, социальной поддержкой, а также удовлетворенность состоянием здоровья, душевным состоянием и жизнью в целом.

При изучении здоровья работающих используются субъективные оценки, особенно они надежны при оценке здоровья женщин, которые более бережно и внимательно относятся к своему здоровью. Исследования показывают, что субъективные оценки собственного здоровья не имеют заметных различий у рабочих, инженерно-технических работников и врачей.

Для изучения самооценки качества жизни можно использовать опросник, разработанный в Научно-исследовательском центре профилактической медицины (ВНИЦ ПМ; программа ЭСКИЗ – экспертная система коррекции индивидуального здоровья). Он включает 15 вопросов, касающихся различных параметров качества жизни. Оценка качества здоровья производится с позиций единства физических, психических и социальных составляющих, поэтому используется метод трех шкал – физической, психической и социальной удовлетворенности.

Оцениваются следующие параметры качества жизни:

1. Материальный достаток (общее благосостояние семьи; личный заработок).
2. Жилищные условия (размеры жилой площади; благоустроенность квартиры).
3. Район проживания (климатические, экологические, бытовые условия).
4. Семья.
5. Питание (разнообразие потребляемых продуктов, количество пищи).
6. Сексуальная жизнь.
7. Отдых (сон, физическая активность).
8. Положение в обществе.
9. Работа (отношения с руководителем, отношения с коллегами, профессиональный рост, удовлетворенность своей работой).

10. Духовные потребности.
11. Социальная поддержка.
12. Здоровье родственников (детей, мужа/жены).
13. Состояние своего здоровья. v
14. Душевное состояние в последнее время (настроение, характер, переживания, удовлетворенность собой).
15. В целом жизнь (работа, семья, бытовые условия, возможность отдохнуть).

Инструкция:

Вам необходимо ответить на ряд вопросов. Чтобы ответы можно было измерить количественно, предлагаются шкалы по 100 баллов. 0 баллов означает очень плохое состояние, а 100 баллов – очень хорошее состояние. Обведите цифру, соответствующую вашему состоянию дел. Необходимо отвечать так, как это с вами бывает в типичных случаях, наиболее часто. Старайтесь отвечать искренне.

Опросник оценки качества жизни

1. Деньги, материальный достаток

1.1. Довольны ли вы благосостоянием вашей семьи

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

1.2. Довольны ли вы своим личным заработком

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

2. Квартира, жилищные условия

2.1. Довольны ли вы размерами жилой площади

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

2.2. Довольны ли вы благоустроенностью квартиры (мебель, бытовые приборы и т. д.)

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

3. Экология, быт в районе проживания

3.1. Довольны ли вы климатическими условиями в месте проживания (ветер, влажность, температура и т. д.)

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

3.2. Довольны ли вы экологическими условиями в месте проживания (шум, пыль и т. д.)

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

3.3. Довольны ли вы бытовыми условиями в месте проживания (магазины, услуги и т. д.)

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

4. Семья

4.1 Насколько вы считаете свою семейную жизнь счастливой

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

5. Питание

5.1. Довольны ли вы разнообразием потребляемых продуктов питания

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

5.2. Довольны ли вы количеством пищи, потребляемой за сутки

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

6. Любовь, сексуальные чувства

6.1. Довольны ли вы своей сексуальной жизнью

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

7. Развлечения, отдых, спортивные занятия

7.1. Довольны ли вы своим суточным сном

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

7.2. Довольны ли вы своей физической активностью

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

8. Положение в обществе

8.1. Довольны ли вы своим положением в обществе

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

9. Работа

9.1. Отношения с руководителем

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Совершенно нет								Полностью да		

9.2	Отношения с коллегами по работе											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
9.3,	Возможность профессионального роста или продвижения по службе											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
9.4	Удовлетворенность своей работой											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
10.	Духовные потребности											
10.1.	Считаете ли вы свою жизнь духовно богатой (литература, искусство, природа и т. д.)											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
11.	Социальная поддержка											
11.1.	В случае серьезных неприятностей можете ли вы рассчитывать на поддержку семьи, родственников, друзей?											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
12.	Здоровье, благополучие родственников											
12.1.	Здоровье детей											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
12.2.	Здоровье жены/мужа											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
13.	Оцените состояние своего здоровья											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
14.	Оцените свое душевное состояние в последнее время											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			
15.	Оцените в целом, как складывается ваша жизнь											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	
	Совершенно нет								Полностью да			

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается средний балл для каждой шкалы (15 шкал) и заносится в таблицу (см. ниже). В зависимости от ответа для каждой шкалы выделяется уровень качества жизни:

- от 61 до 100 баллов – нормальное качество жизни;
- от 31 до 60 баллов – сниженное качество жизни;
- от 0 до 30 баллов – низкое качество жизни.

Затем подсчитывается средний балл всех параметров качества жизни, который также заносится в таблицу, после чего выявляется уровень качества жизни в целом.

Оценки параметров качества жизни

Наименование параметра	Оценка параметра, баллы				Средняя оценка параметра
1. Материальный достаток	1,1	1,2			
2. Жилищные условия	2,1	2,2			
3. Район проживания	3,1	3,2	3,3		
4. Семья	4,1				
5. Питание	5,1	5,2			
6. Сексуальная жизнь	6,1				
7. Отдых	7,1	7,2			
8. Положение в обществе	8,0				
9. Работа	9,1	9,2	9,3	9,4	
10. Духовные потребности	10,0				
11. Социальная поддержка	11,1				
12. Здоровье близких	12,1	12,2			
13. Личное здоровье	13				
14. Душевный покой	14				
15. Жизнь в целом	15				
Качество жизни	Все параметры				

Полученные результаты оценки качества жизни анализируются, после чего пишется заключение

Заключение по оценке качества жизни

Все факторы образа жизни делятся на две группы. Одни существуют объективно, например размеры жилой площади. Другие факторы оцениваются субъективно, например удовлетворенность этой жилой площадью. Для здоровья желательно улучшать и объективные и субъективные условия. Однако если потребуется выбирать одно из двух, то важнее и дороже душевное благополучие.

1. Оцените свой уровень качества жизни
2. Изучите выявленные у вас неблагоприятные факторы. Укажите степень отклонения от нормы в баллах:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

3. Выберите неблагоприятные факторы, с которыми удобнее и быстрее вы можете справиться.

Если вы знаете, как можно устранить неблагоприятные факторы, делайте это самостоятельно. Если не знаете или возникает много проблем, обязательно обратитесь за помощью к психологу. Устраняя неблагоприятные условия, старайтесь не травмировать психику. Если устранить их невозможно, тогда измените к ним отношение. Научитесь смотреть на недостижимые цели спокойнее. Не ставьте их на первое место среди жизненных ценностей. Найдите другую, не менее увлекательную цель, которая способна вытеснить нерешенную заботу на второй план.

Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (Н. Е. Водопьянова)

Опросник для оценки качества жизни был разработан в Институте медицины стресса (США) в 1993 г., чтобы помочь пациентам сбалансировать стрессовое воздействие и силу выбора своей линии поведения, способствующего его преодолению (Eliot, 1993). Опросник основан на экзистенциальном подходе к жизненным стрессам. В первоисточнике он состоит из 40 категорий, оценивающих индивидуальное восприятие стрессового напряжения по шкале от 1 до 9 баллов. Чем выше удовлетворенность по каждой категории оценки, тем ниже уровень экзистенциального стресса. В результате подсчитывается суммарный индекс качества жизни (ИКЖ), который рассматривается как субъективная удовлетворенность в самоактуализации личностных ресурсов для преодоления жизненных и рабочих стрессов¹.

В результате адаптации и валидации опросника Элиота из него были изъяты четыре вопроса, вызывающие у российских респондентов непонимание или отторжение, например вопрос о религиозной поддержке

¹ *Eliot R. S. From Stress to Strength. N.Y., 1993.*

ке (приложение 1). Адаптация и апробация методики была произведена на трех выборках респондентов: больные клиники неврозов, работники сферы обслуживания (косметологи, администраторы и инструкторы фитнес-центров), топ-менеджеры коммерческих организаций. Всего 150 человек, из них 100 женщин, 50 мужчин.

Данный вариант опросника содержит 36 вопросов, относящихся к удовлетворенности в следующих категориях индивидуальной жизни: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя – социальная), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль, негативные эмоции (настроение).

Исследование проводится индивидуально или в группах. Время ответов строго не ограничено, но не должно превышать 30 мин.

Обработка и интерпретация результатов.

В соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов для каждой категории жизнедеятельности (9 субшкал, каждая содержит по 4 вопроса). Минимальная сумма для каждой субшкалы равна 4 баллам, максимальная – 40. Оценки по субшкалам соответствуют понятию удовлетворенности в различных областях жизнедеятельности. Чем меньше величина баллов, тем сильнее психическая напряженность и ниже удовлетворенность качеством жизни в данной области. Также подсчитывается общий индекс качества жизни (ИКЖ), равный среднему значению баллов, набранных по всем девяти субшкалам.

Оценка уровня удовлетворенности КЖ производится по общему ИКЖ в соответствии с данными, представленными в табл. 2, а также определяются сферы наименьшей удовлетворенности по отдельным субшкалам качества жизни (табл. 1). Полученная информация используется в последующей консультативно-профилактической и психокоррекционной работе с лицами, переживающими психологический стресс и выгорание.

Таблица 1

Уровни качества жизни

Показатели	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Работа (карьера)	4-22	23-31	30 и >
Личные достижения и устремления	4-25	26-32	31 и >
Здоровье	4-25	26-33	32 и >
Общение с друзьями (близкими)	4-26	27-32	33 и >
Поддержка	4-22	23-31	30 и >
Оптимистичность	4-21	22-26	27 и >
Напряженность	4-22	23-29	30 и >
Самоконтроль	4-23	24-28	29 и >
Негативные эмоции	4-21	22-27	28 и >

**Оценка уровня удовлетворенности по общему
индексу качества жизни (ИКЖ)**

Индекс качества жизни (ИКЖ), баллы			
очень низкий (депрессивный)	низкий	средний	высокий
4-10	11-20	21-29	30-40

Очень низкий уровень ИЖК характерен для депрессивных больных. Низкий уровень ИКЖ часто встречается у лиц, переживающих синдром выгорания. Для людей, имеющих высокий ИКЖ, характерны выраженная оптимистичность и активность жизненной позиции.

Приложение 1

Шкала оценки качества жизни

ФИО _____ Возраст _____

Пол _____ Профессия _____

Инструкция.

Пожалуйста, оцените степень удовлетворенности вашей жизнью по каждому пункту. Оценка не может быть правильной или неправильной, – она только ваша. Шкала поможет вам определить видимые и скрытые жизненные стрессы. В каждом пункте зачеркните число баллов, которое наиболее точно отражает ваше состояние. Постарайтесь отвечать быстро, так как наиболее интересной является ваша первая реакция [оценка]. Результаты оценок могут лечь в основу планирования ваших ближайших и перспективных жизненных целей, а также способствовать выбору средств и стратегий их достижения. Благодарим вас за участие в научном исследовании

1. Работа (карьера)

Полностью не соответствует интересам и ожиданиям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Полностью соответствует интересам и ожиданиям
--	----------------------	---

2. Личные устремления и достижения

Не достигли многих целей, часто чувствуете себя неудачником	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Достигли многих целей, обычно чувствуете себя удачливым человеком
---	----------------------	---

3. Здоровье

Часто болею	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно здоров
-------------	----------------------	---------------

4. Изменяющиеся обстоятельства

Часто вызывают сильное переживание одиночества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда не чувствую себя одиноко
--	----------------------	----------------------------------

5. Отношения с детьми (своими или чужими)

Не вызывают радости	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда радуют
---------------------	----------------------	---------------

6. Отношения на работе (с коллегами, начальством и др.)

Вызывают сильный дискомфорт (напряжение и неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно гармоничные (приятные)
--	----------------------	-------------------------------

7. Отношения с друзьями

Нет искренних дружеских отношений. Без теплоты и взаимопонимания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близкие и теплые, чувствую их поддержку
--	----------------------	---

8. Духовная или религиозная поддержка

Несущественная (нет)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
----------------------	----------------------	------------------------

9. Хорошее настроение, как правило, зависит

От внешней ситуации (отношений с другими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	От внутреннего самообладания (оптимизм, чувство юмора, жизнерадостность)
--	----------------------	--

10. Умение организовать свое время

Всегда не хватает, постоянное напряжение из-за дефицита времени	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Время – мой союзник, умею хорошо организовать свое время
---	----------------------	--

11. Окружающая среда

Неприятна и опасна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безопасна и комфортна
--------------------	----------------------	-----------------------

12. Физическое состояние

Усталость, постоянное напряжение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличное, дееспособное
----------------------------------	----------------------	------------------------

13. Финансовое состояние

Неудовлетворительное, плохо управляемое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошее, стабильное
---	----------------------	---------------------

14. Количество и драматизм жизненных кризисов за последние два года

Чрезмерное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не было кризисов
------------	----------------------	------------------

15. Деловая (профессиональная) карьера

Бесперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошие перспективы
-----------------	----------------------	---------------------

16. Физическая активность

Очень низкая и нерегулярная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая и регулярная
-----------------------------	----------------------	----------------------

17. Сон

Часто плохой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличный и полноценный
--------------	----------------------	------------------------

18. Физическая форма

Моя проблема (неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Нет проблем
------------------------------------	----------------------	-------------

19. Самоконтроль и самообладание

Неудовлетворительные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда держусь на уровне
----------------------	----------------------	--------------------------

20. Принятие решений

Всегда трудно принимаю ответственные решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко принимаю решения
--	----------------------	------------------------

21. Обязательность

Делаю только то, что могу, никогда не перенапрягаюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себя слишком много своих и чужих обязательств, часто беру на себя то, что должны делать другие
--	----------------------	--

22. Чувство вины и стыда

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	----------------------	---------

23. При изменении ситуации или планов

Всегда нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приспосабливаюсь к любой новой ситуации
------------------	----------------------	---

24. Гнев

Я часто сержусь на себя или на других	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Многие вещи я воспринимаю с легкостью и без раздражения
---------------------------------------	----------------------	---

25. Самоуважение

Я часто недоволен (недовольна) собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	В целом я доволен (довольна) собой
--------------------------------------	----------------------	------------------------------------

26. Жизненные ценности и принципы

Не всегда ясны, часто изменчивы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда ясны и стабильны
---------------------------------	----------------------	-------------------------

27. Моральная и эмоциональная поддержка близких людей

Минимальная (отсутствует)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
---------------------------	----------------------	------------------------

28. Чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	----------------------	---------

29. Интимно-сексуальная жизнь

Неудовлетворительная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармоничная и регулярная
----------------------	----------------------	--------------------------

30. Понимание и уважение в деловой (профессиональной) среде

Очень низкое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокое
--------------	----------------------	---------

31. Страх и тревога

Присутствуют ежедневно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутствуют
------------------------	----------------------	-------------

32. Профессиональная (деловая) поддержка

Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая
-------------	----------------------	---------

33. Обида или гнев на других

Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Очень часто
-------------	----------------------	-------------

34. Настроение

Почти всегда мрачное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда жизнерадостное
----------------------	----------------------	-----------------------

35. В трудных жизненных ситуациях

Никогда не теряю надежду на благополучное разрешение ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда испытываю растерянность или чувство «безысходности»
---	----------------------	--

36. Внутренние (личные) ресурсы

Чувствую истощенность внутренних резервов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Чувствую в себе огромные силы и ресурсы
---	----------------------	---

Ключ

1. Работа 1,6,13,15
 2. Личные достижения 2, 25, 26,30.
 3. Здоровье 3,16,17,18.
 4. Общение с близкими людьми (друзья, родственники) 4,5,7,29.
 5. Поддержка (внутренняя и внешняя) 8,27, 32, 36
 6. Оптимистичность 9, -28,34, -35. 7 Напряженность 10,11,12,14.
 7. Самоконтроль 19,20, -21,23.
 8. Негативные эмоции 22,24,31, -33.
- Обратные вопросы обозначены знаком «-».

Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС- SVF120) (В. Янке и Г. Эрдманн)

Вводные замечания.

Данная методика – русскоязычная версия немецкого опросника SVF120 В. Янке и Г. Эрдманна [41]. Перевод и адаптация – Н. Е. Водопьяновой. Апробация и валидизация методики произведена на выборке 250 человек в возрасте 25–45 лет.

Представленный опросник ПТЖС служит для диагностики типичных способов преодоления стрессовых ситуаций (копинг–стратегий). Эти способы определены 20 шкалами и 6 утверждениями в каждой.

Опросник содержит 120 утверждений, на которые испытуемым предлагается пять вариантов ответа (поставить крестик в соответствующую графу): «Никогда», «Редко», «Часто», «Очень часто», «Всегда».

Психометрия

Результаты исследований показали, что опросник SVF120 В. Янке и Г. Эрдманна обладает достаточными психометрическими свойствами. Специально проведенное нами исследование на выборке 120 человек подтвердило надежность и валидность российской версии опросника. А именно: статистическая обработка полученных данных подтвердила ретестовую надежность как для отдельных пунктов, так и для шкал опросника.

Проверка согласованности эмпирических распределений шкал с нормальным распределением показала, что их распределения не отличаются статистически значимо от нормальных. Таким образом, полученные данные могут рассматриваться как устойчивые – репрезентативные по

отношению к генеральной совокупности и могут служить основой для определения тестовых норм для работников социальных профессий.

Валидность по содержанию устанавливалась при помощи тестов SACS и опросника Лазаруса и Фолкмана. Полученные коэффициенты валидности выявили значительную опосредованность линейных корреляций между показателями копинг–стратегий.

Инструкция: просим вас принять участие в данном исследовании, цель которого состоит в том, чтобы определить, как руководители преодолевают трудные жизненные ситуации. Прочтите внимательно каждое предложение и оцените, поставив крестик в соответствующую графу, насколько то, что в каждом из них утверждается, соответствует тому, что вы обычно думаете, делаете, переживаете, когда кто-то или что-то вывели вас из состояния равновесия или вам что-либо вредит.

Фамилия, имя, отчество

Возраст

Стаж руководящей работы

Должность

№ п/п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
1	Пытаюсь сконцентрировать свою мысль на чем-то другом					
2	Говорю себе: «Не смирайся», «Бороться и побеждать»					
3	Ищу того, кто бы поддержал меня					
4	Чувствую беспомощность					
5	Говорю себе, что мне упрекать себя не в чем					
6	Избегаю контактов с другими					
7	Начинаю курить или курю намного больше обычного					
8	Впредь избегаю подобных ситуаций					
9	Постоянно спрашиваю себя, что я снова сделал(а) неправильно					
10	Говорю себе: «Ничего страшного»					
11	Тщательно обдумываю свое дальнейшее поведение					
12	Повышаю свою физическую (мышечную) нагрузку					
13	Жалею себя (чувствую жалость к себе), обиду на других					

№ п/п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
14	Пытаюсь уйти от решения проблемы					
15	Говорю себе, что я преодолю					
15	Не могу долгое время думать ни о чем другом					
17	Быстрее, чем другие, справляюсь с ситуацией					
18	Пытаюсь разобраться в деталях ситуации					
19	Принимаю успокоительные средства					
20	Начинаю заниматься чем-то другим (переключаюсь на другую деятельность)					
21	Советуюсь с другими, как мне себя вести					
22	Ем что-либо вкусное					
23	После того, как что-то случилось, долгое время анализирую, почему это произошло					
24	Думаю: «Надо как можно быстрее уйти из ситуации»					
25	Стыжусь случившегося					
26	Говорю себе: «Ты должен(а) собраться с силами»					
27	Избегаю людей					
28	Стараюсь дышать совершенно спокойно и равномерно					
29	В будущем при появлении первых же признаков ссоры избегаю подобной ситуации					
30	Говорю себе: «Тебе нечего стыдиться»					
31	Говорю себе: «Это забудется со временем»					
32	Стремлюсь быстрее решить проблему					
33	Стремлюсь к общению с другими людьми					
34	Сознательно начинаю думать о своих успехах					
35	Я не доволен(а) собой					
36	Смотрю что-нибудь приятное по телевизору или читаю увлекательную художественную литературу					
37	Думаю: «Только не сдавайся»					
38	Радуюсь, что отношусь ко всему спокойнее, чем другие					
39	Принимаю меры для того, чтобы устранить причину					
40	Мне на ум приходят мысли о «побеге»					
41	Завидую другим, с которыми такое не происходит					

№ п/п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
42	Должен(а) рассказать другим о случившемся					
43	Говорю себе: «Я ничего не могу поделать»					
44	Чувствую потребность чем-то ударить по стене или что-то бросить					
45	Занимаюсь чем-либо, что меня отвлекает от случившегося					
46	Не знаю, как себя вести в данной ситуации					
47	Постараюсь преуспеть в чем-либо другом					
48	Намереваюсь в будущем избегать подобных ситуаций					
49	Изолирую себя от своего окружения					
50	Говорю себе: «Время лечит»					
51	Думаю, что судьба несправедлива ко мне					
52	Говорю себе: «Другие не смогли бы так легко пережить»					
53	Испытываю потребность в алкоголе					
54	Пытаюсь перебороть свое возбужденное состояние					
55	Это еще долго беспокоит меня					
56	Говорю себе: «Ты ни в коем случае не должен сдаваться»					
57	Упрекаю (обвиняю) себя					
58	Пытаюсь расслабиться, отдохнуть от всех дел					
59	Обращаюсь к делам, успех которых мне обеспечен					
60	Мне кажется все безнадежно					
61	Срываю зло (недовольство) на других людях					
62	У меня одно желание: как можно быстрее «убежать» от этой проблемы					
63	Прошу кого-нибудь помочь мне					
64	Делаю что-либо приятное для себя					
65	Думаю: «Я несу ответственность за сложившуюся ситуацию»					
66	Подготавливаю план действий по преодолению трудностей					
67	Говорю себе: «Все вскоре образуется»					
68	Пытаюсь сохранить самообладание					

№ п/п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
69	Думаю: «В будущем не хочу опять попасть в такую ситуацию»					
70	Хочу немедленно выпить что-нибудь спиртное					
71	Говорю себе: «Только не падай духом»					
72	Я еще долго думаю о случившемся					
73	Пытаюсь избежать ситуации					
74	Покупаю себе что-то, что я давно хотел(а) иметь					
75	Говорю себе: «В конце концов, это была моя ошибка»					
76	Не хочу никого видеть					
77	Владею собой намного лучше, чем другие в такой ситуации					
78	Пускаю в ход все лучшие качества, умения					
79	Могу согласиться с тем, что всегда именно мне не везет					
80	Ищу то, что может меня обрадовать					
81	Отдыхаю и расслабляюсь					
82	Испытываю ярость					
83	Решаю, какие у меня есть возможности для преодоления ситуации					
84	Должен(а) услышать чье-либо мнение по этому поводу					
85	Пытаюсь проконтролировать свое поведение					
86	Ухожу с головой в работу					
87	Пытаюсь понять, в чем моя вина					
88	Думаю: «Завтра наверняка обо всем забуду»					
89	Решаю, что все это не имеет никакого значения					
90	Принимаю снотворные средства					
91	Активно начинаю изменять ситуацию					
92	Больше всего мне хочется побыть одному(ой)					
93	Меня все раздражает					
94	Думаю: «Не миновало меня ничего»					
95	Пытаюсь разобраться в проблеме с использованием других источников					
96	Говорю себе: «Ты справишься с этим»					
97	Успокаиваюсь быстрее, чем другие					

№ п/п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
98	Внимательно слежу за тем, чтобы в такую ситуацию больше не попадать					
99	Думаю о чем-то, что меня расслабляет					
100	Вновь и вновь мысленно проигрываю всю ситуацию					
101	Пытаюсь отвлечься от случившегося					
102	Пытаюсь обсудить проблему с кем-либо					
103	Исполняю какое-либо свое заветное желание					
104	Думаю я не виновен(а)					
105	Решаю покориться судьбе					
106	Убеждаю себя, что все это не важно					
107	Мне все мешают и раздражают					
108	Принимаю какие-либо лекарства					
109	Говорю себе: «Не теряй самообладания»					
110	Никак не могу освободиться от мысли о случившемся					
111	Каким-либо образом отвлекаю себя от произошедшего					
112	Становлюсь раздраженным(ой)					
113	Воспринимаю случившееся легче, чем другие					
114	Закрываю глаза и пытаюсь расслабиться					
115	Добиваюсь признания в других областях					
116	Пытаюсь как следует выяснить причины, которые привели к данной ситуации					
117	Спрашиваю себя: «Почему именно со мной должно было это произойти?»					
118	Размышляю над тем, как я впредь смогу избежать подобного					
119	Думаю: «Не во мне причина того, что произошло»					
120	Мне больше всего хочется просто убежать					

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале в соответствии с «ключом».

«Ключ» и характеристика шкал (стратегий)

№ п/п	Название стратегии	Значение стратегии
1	Снижение значения стрессовой ситуации Вопросы: 10, 31, 50, 67, 88, 106	Снижать значение силы, продолжительности или тяжести напряжения
2	Самоодобрение Вопросы: 17, 38, 52, 77, 97, 113	Приписывать себе меньший стресс по сравнению с другими
3	Самооправдание Вопросы: 5, 30, 65, 89, 104, 119	Подчеркивать отсутствие личной ответственности
4	Отвлечение Вопросы 1, 20, 45, 59, 101, 111	Отказываться от связанной со стрессами активности, отвлекаться от ситуаций
5	Замещение Вопросы: 22, 36, 64, 74, 80, 103	Обращаться к позитивным ситуациям, к активности, делать себе что-либо приятное
6	Самоутверждение Вопросы: 32, 34, 47, 83, 91, 115	Обеспечивать себе успех, признание и самоутверждение
7	Психомышечная релаксация Вопросы: 12, 28, 58, 81, 99, 114	Расслабление полное или отдельных частей тела, отдых
8	Контроль над ситуацией Вопросы: 11, 18, 39, 66, 95, 116	Анализировать ситуацию, планировать и исполнять действия по контролю (решения проблемы)
9	Самоконтроль/самообладание Вопросы: 26, 54, 68, 78, 85, 109	Контролировать собственные реакции, свое поведение, сохранять самообладание
10	Позитивная самомотивация Вопросы: 2, 15, 37, 56, 71, 96	Приписывать себе компетенцию и способность контроля
11	Поиск социальной поддержки	Искать беседу (дискуссию), социальную поддержку и помощь
12	Антиципирующее избегание	Намереваться предотвращать подобные стрессовые ситуации в будущем или избегать их
13	Бегство от стрессовой ситуации	Безропотная тенденция ухода от напряженной ситуации
14	Социальная замкнутость	Уединяться от других
15	«Заезженная пластинка»	Не уметь отвлекаться мысленно, постоянно раздумывать над ситуацией («ломать голову»)
16	Беспомощность	Сдаваться с чувством беспомощности, безнадежности, разочарованности

17	Жалость к себе	Сочувствовать самому себе, завидовать другим
18	Самообвинение	Приписывать напряжение собственным ошибочным действиям, обвинять во всем происшедшем себя
19	Агрессия	Реагировать раздраженно, сердито, агрессивно
20	Прием лекарств	Принимать психотропные средства (лекарства, алкоголь, табакокурение)

Анализ результатов проводится, с одной стороны, по отдельным шкалам (сумма набранных баллов), с другой – по вторичным оценкам (установление общей суммы позитивных и негативных стратегий, а также оценок, которые относятся к группам Положительный 1, Положительный 2, Положительный 3. Полученные результаты вносятся в протокол профиля.

В том случае, когда оценки необходимо сравнить с оценками других лиц или соответствующей группы, полезно использовать стандартизированные оценки. Для стандартных оценок может использоваться протокол профиля стандартных оценок. Это подходит и для представления результатов в сравнении с составленными самим пользователем групповых данных.

Протокол профиля

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	17	5	1	22	32	12	11	26	2
31	38	30	20	36	34	28	18	54	15
50	52	65	45	64	47	58	39	68	37
67	77	89	59	74	83	81	66	78	56
88	97	104	101	80	91	99	95	85	71
106	113	119	111	103	115	114	116	109	96
$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$
Поз. 1: $\Sigma =$			Поз. 2: $\Sigma =$				Поз. 3: $\Sigma =$		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	8	14	6	16	4	13	9	44	7
33	29	24	27	23	21	41	25	61	19
42	48	40	49	55	43	51	35	82	53
63	69	62	76	72	46	79	57	93	70
84	98	73	86	100	60	94	75	107	90
102	118	120	92	110	105	117	87	112	108
$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$
		Негат.: $\Sigma =$							
		Позит.: $\Sigma =$							

Шкалы 1–10 касаются действий, которые направлены на уменьшение (снижение) стресса и принципиально пригодны для этого. Они обозначены кратко как «позитивные стратегии».

Шкалы 13–18 касаются путей преодоления стресса, которые могут усилить стресс, кратко – «негативные стратегии».

Шкалы 11 – «социальная необходимость поддержки», 12 – «избегание», 19 – «агрессия», 20 – «прием лекарств» не могут быть отнесены однозначно к одной из этих категорий.

В то время как негативные стратегии в целом относительно гомогенны, внутри позитивных стратегий дифференцируются три диапазона.

1. Положительный 1– охватывает шкалы 1–3, которые касаются когнитивных стратегий преодоления стресса в смысле снижения его значимости (защита);

2. Положительный 2 –шкалы 4–7, которые показывают тенденцию к отвлечению от стресса, т. е. обращению к позитивным ситуациям, состояниям, исключая стресс;

3. Положительный 3 –шкалы 8–10, которые касаются действий по контролю стрессовой ситуации, вызванных ею собственных реакций и необходимого в этом случае приписывания себе способностей для его определения.

Результаты апробации опросника ПТЖС на российской выборке

В качестве испытуемых была выбрана группа (80 человек) профессиональных спортсменов (от 20 до 28 лет, средний возраст – 23 года), играющих в лучших командах Санкт–Петербурга и России.

В ходе исследования все реципиенты сказали, что опросник ПТЖС понятен и доступен. Ни один из вопросов не вызывал у испытуемых отказа или желания уточнить его смысл. Для обработки данных использовались методы математического анализа (первичная статистика, корреляционный и факторный анализ).

Проведенный корреляционный анализ между показателями применения различных стратегий ПСС показал следующие взаимосвязи этих факторов. Самые значимые и тесные связи присутствуют между:

- факторами 1–10 («позитивные» стратегии);
- факторами 12–18 («негативные» стратегии).

Причем между стратегиями: «снижение значения стрессовой ситуации» и «отвлечение»; «самоутверждение» и «самоконтроль»; «позитивная самомотивация» и «самоконтроль» положительная корреляция на уровне значимости ($p < 0,01$). Следующая рассмотренная группа факторов, положительно коррелирующих между собой, ($p < 0,01$) и ($p < 0,05$), тоже относится к «позитивным стратегиям», как и предыдущая, и, следовательно, точно так же направлена на уменьшение стресса и успешное его преодоление.

Также была обнаружена отрицательная корреляция на уровне значимости ($p < 0,05$) между стратегиями «психомышечная релаксация» и «самообвинение».

Если сравнивать эти две линии поведения в ТЖС, то можно говорить, что они различаются по степени активности: первая – активные действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации, а вторая – пассивная (расслабление, настрой себя на эффективное ПСС). Условно можно их обозначить соответственно «активная позитивная» стратегия и «пассивная позитивная» стратегия.

Стратегия «контроль над ситуацией» положительно коррелирует ($p < 0,05$) и с проявлением агрессии: («становлюсь раздраженной»; «испытываю ярость»; «срываю зло на других людях»).

Положительная корреляция на уровне значимости ($p < 0,01$) выявлена между показателями следующих стратегий: «антиципаторное избегание», «бегство», «беспомощность».

Такая стратегия, как «использование химических веществ», т. е. «прием лекарств» (снотворное, успокоительное), курение или тяга к алкоголю, положительно коррелирует с проявлением чувства жалости к себе ($p < 0,01$); со стратегией «контроль над ситуацией» и «заезженная пластинка»; с самоутверждением.

Обнаружена положительная корреляция на уровне значимости ($p < 0,05$) между стратегией «потребность в социальной поддержке» и стратегиями «контроль над ситуацией», «бегство от стрессовой ситуации» и «самообвинение». Отрицательная корреляция на уровне значимости ($p < 0,01$) выявлена между применением стратегий «самоодобрение» и «заезженная пластинка»; а также выявлена довольно сильная связь на 1 %-ном уровне значимости ($p < 0,01$) между самооправданием и самообвинением себя в стрессовой ситуации.

В результате проведения факторного анализа выделились три фактора.

Фактор 1– имеет наибольший вес и наибольшую информативность (26 %). Он определяется 4 факторами (стратегиями), несущими наибольшую нагрузку: 1 – «снижение значения стрессовой ситуации», 4 – «отвлечение»; 9 – «самоконтроль» и 10 – «позитивная самомотивация». Этот фактор можно обозначить как «самоуправление». Можно предположить, что эти стратегии являются наиболее важными для преодоления стресса. Аналогично был выявлен такой фактор и у авторов опросника – «контроль».

Фактор 2– информативность – 14 %. Определяется следующими факторами: 13 – «бегство»; 16 – «беспомощность»; 12 – «антиципаторное избегание». Этот фактор можно обозначить как «избегание». Похожий фактор – «бегство» выделили и разработчики методики. Таким образом, данные, полученные Е. Е. Земляничной, подтверждают правильность

выделения этих двух факторов как наиболее показательных и информативных.

Фактор 3 –информативность 18 %. Определяется такими факторами: 8 – «контроль над ситуацией» и 15 – «заезженная пластинка». В соответствии с известной психологической терминологией этот фактор может быть идентифицирован как «рефлексия».

Различия, которые были обнаружены по третьему фактору («рефлексия»–«самооправдание»), могут быть связаны со спецификой выборки (профессиональные спортсмены) или с различиями в менталитете русских и немцев. Таким образом, требуются дополнительные или последующие исследования, которые объяснят главный фактор, обуславливающий эти различия.

Сравнительный анализ результатов российской выборки с результатами немецкой выборки показал довольно значимые различия между применением «негативных» и «позитивных» стратегий (табл. 6.3). Реципиенты российской выборки намного чаще применяют «позитивные» стратегии «ПСС», чем испытуемые немецкой выборки, и реже – негативные. Различия между применением таких стратегий, как «самоодобрение», «контроль над ситуацией», «бегство» и «агрессия», незначительны. Для объяснения этих фактов необходимы дополнительные исследования, т. е. желательно апробировать методику на других выборках.

Сравнение показателей копинг–стратегий у менеджеров с высокой и низкой удовлетворенностью качеством жизни представлено в табл. 2.

Из табл. 2 видно, что менеджеры с относительно низкой удовлетворенностью качеством жизни (УКЖ) имеют более низкие показатели по шкалам удовлетворенности работой, удовлетворенности личными достижениями и самоконтролю по сравнению с менеджерами с относительно высокой УКЖ. Менеджеры с низкой УКЖ достоверно реже, чем менеджеры с высокой удовлетворенностью качеством жизни, используют стратегию самоодобрения, т. е. конструктивную копинг–стратегию. В качестве тенденции можно отметить, что менеджеры с низкой УКЖ реже используют следующие конструктивные копинг–стратегии: контроль над ситуацией, самоконтроль, позитивную самомотивацию, по сравнению с менеджерами с высокой УКЖ.

Таблица 1

Средние значения применения стратегии ПСС
по российской и немецкой выборке

№ п/п	Название стратегии	M ± m немецкая выборка N = 48	M±m российская выборка N = 80	σ немецкая выборка	σ российская выборка	M
1	Снижение значения стрессовой ситуации	12,27	16,13	4,22	4,54	0,83
2	Самоодобрение	8,50	9,50	3,24	4,99	0,91
3	Самооправдание	9,63	12,27	3,05	5,28	0,96
4	Отвлечение	12,29	15,57	4,22	4,85	0,89
5	Замещение	10,19	15,07	4,89	5,59	1,02
6	Самоутверждение	10,85	15,73	4,10	5,34	0,97
7	Психомышечная релаксация	10,04	15,10	4,22	4,83	0,88
8	Контроль над стрессовой ситуацией	15,02	15,30	2,88	4,62	0,84
9	Самоконтроль	15,42	18,00	3,75	3,63	0,66
10	Позитивная самомотивация	16,58	18,37	3,15	5,06	0,92
11	Поиск социальной поддержки	15,25	14,20	4,01	6,30	1,15
12	Антиципаторное избегание	10,94	15,33	4,84	5,13	0,94
13	Бегство от стрессовых ситуаций	9,77	9,73	4,61	5,68	1,04
14	Социальная замкнутость	7,98	5,47	5,03	5,25	0,96
15	«Заезженная пластинка»	15,17	13,97	4,18	7,59	1,38
16	Беспомощность	9,52	8,17	4,02	4,43	0,81
17	Жалость	9,81	9,47	4,22	5,64	1,03
18	Самообвинение	11,83	11,57	4,34	4,73	0,86
19	Агрессия	11,08	10,93	4,87	5,66	1,03
20	Использование химических веществ	2,44	3,33	3,56	4,97	0,91
21	Позитивные 1	10,13	12,66	3,41	3,54	0,65
22	Позитивные 2	10,84	15,43	3,26	3,82	0,70
23	Позитивные 3	15,67	17,22	3,04	3,59	0,66
24	Позитивные	12,21	15,11	3,23	3,08	0,56
25	Негативные	10,68	9,67	3,62	3,73	0,68

Таблица 2

Средние значения показателей копинг-стратегий у менеджеров среднего звена в зависимости от удовлетворенности качеством жизни менеджеров

Показатели копинг-стратегий	Вся группа		Группа (58 человек) с низкой удовлетворенностью качеством жизни		Группа (67 человек) с высокой удовлетворенностью качеством жизни		Достоверность различий
Снижение значения стрессовой ситуации	9,4 + 0,8	4,5	9,3 ± 1	3,7	10,5± 1,6	5,8	>0,05
Самоодобрение	10,2 ±0,9	4,8	7,8 ± 1	3,9	12,9 ± 1	3,8	<0,001
Поиск социальной поддержки	10,6 + 0,8	4,3	10,6 ±0,9	3,3	11 ± 1,6	5,8	>0,05
Отвлечение	9,9 + 0,8	4,4	10,8 ± 1,1	4,3	9,9 ± 1,4	4,9	>0,05
Замещение	9,3 ±0,9	5	10 ± 1,6	5,7	9,9 ± 1	4,1	>0,05
Самоутверждение	11,7 ±0,5	2,6	11,5 ± 0,8	2,9	12,1 ±0,7	2,6	>0,05
Психомышечная релаксация	9,8 ±0,7	4,2	10,2 ± 1	4	9,6 ± 1,4	5	>0,05
Контроль над ситуацией	15,5 ±0,7	4,1	14,9 ±1,1	4,1	17 + 1,2	4,3	<0,1
Самоконтроль	12,7 ±0,8	4,4	12,2 ±1,1	4	14,8 ±1	4,2	<0,1
Позитивная самомотивация	11,1 ± 1	5,9	10,2 ± 1,1	4,1	13,5 ±2	7,3	<0,1
Сравнительное значение конструктивных копингов	11 ±0,5	3,1	10,8 ±0,8	2,8	12 ± 1	3,6	<0,1
Самооправдание	9 ±0,6	3,5	8,8 ±0,5	2	10,1 ± 1	4,3	>0,05
Антиципаторное избегание	12,5 ±0,7	3,9	14,5 ±0,7	2,4	12 ± 1	3,8	<0,05
Бегство от стрессовой ситуации	7 ±0,8	4,4	8,6 ±0,8	2,9	6,4 ± 1,4	5	<0,1
Социальная замкнутость	6,1 ±0,5	2,8	7,4 ±0,9	3,2	5,5 ±0,7	2,5	<0,1
«Заезженная пластинка»	11 ± 1	5,5	13,5 ±1,4	4,9	9,6 ± 1,5	5,7	<0,05
Беспомощность	6,2 ± 0,6	3,6	7,5 + 1	3,7	5,5 ±0,7	3,6	<0,1
Жалость к себе	5 ±0,5	3	6,3 ± 0,8	3	4,4 ± 0,8	2,8	<0,1
Самообвинение	6,2 ±0,6	3,4	7,5 ± 1	4,2	5,5 ±0,7	2,6	<0,1
Агрессия	5,6 ±0,6	3,6	6,5 ± 1,1	4	4,5 ±0,8	3	<0,1
Прием лекарств	3±0,5	2,8	3,5 ±0,9	3	2,3 ±0,6	2	<0,05
Среднее значение отрицательных копингов	7,3 ±0,4	2,3	8,6 ±0,5	1,8	6,6 ±0,6	2,1	<0,05

Это говорит о том, что неумение использовать конструктивные копинг–стратегии в трудных жизненных ситуациях может способствовать низкой удовлетворенности самореализацией и как следствие – низкой удовлетворенности качеством жизни. В целях повышения УКЖ менеджерам следует расширять арсенал использования конструктивных копинг–стратегий. Обращает на себя внимание тот факт, что менеджеры с относительно низкой УКЖ чаще используют следующие неконструктивные копинг–стратегии: «антиципаторное избегание», «бегство от стрессовой ситуации», «социальную замкнутость», «заезженную пластинку», «беспомощность», «жалость к себе», «самообвинение», «агрессию», «прием лекарств и алкоголя», чем менеджеры с относительно высокой УКЖ.

Менеджеры с высокой и низкой УКЖ достоверно отличаются по показателю среднего значения отрицательных копингов, а также по шкалам: «антиципаторное избегание», «заезженная пластинка» (застревание), «прием лекарств и алкоголя».

В целом апробация показала, что русскоязычная версия опросника является валидной для выявления особенностей преодолевающего поведения.

Тест «Оценка образа жизни» (А. Яссингер)

Инструкция:

Чтобы оценить свой образ жизни, ответьте на несколько вопросов.

Текст опросника

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
 - а) заводите будильник;
 - б) доверяете внутреннему голосу;
 - в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, вы:
 - а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело;
 - б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;
 - в) увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

3. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
 - а) из кофе или чая с бутербродами;
 - б) из второго блюда и кофе или чая;
 - в) вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

4. Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли:
 - а) необходимость точного прихода на учебу в одно и то же время;

- б) приход в диапазоне ± 30 минут;
- в) гибкий график.

5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

- а) успеть поесть в столовой;
- б) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе;
- в) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть.

6. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами:

- а) каждый день;
- б) иногда;
- в) редко.

7. Если вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее:

- а) долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;
- б) флегматичным отстранением от спора;
- в) ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

8. Надолго ли вы задерживаетесь после окончания занятий:

- а) не более чем на 20 минут;
- б) до 1 часа;
- в) более 1 часа.

9. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

- а) встречам с друзьями, общественной работе;
- б) хобби;
- в) домашним делам.

10. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:

- а) возможность встряхнуться и отвлечься от забот;
- б) потерю времени и денег;
- в) неизбежное зло.

11. Когда вы ложитесь спать:

- а) всегда примерно в одно и то же время;
- б) по настроению;
- в) по окончании всех дел.

12. В свободное время вы:

- а) пассивно отдыхаете;
- б) активно работаете;
- в) чередуете отдых с работой.

13. Какое место занимает спорт в вашей жизни:

- а) ограничиваетесь ролью болельщика;
- б) делаете зарядку на свежем воздухе;
- в) находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной.

14. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались физическим трудом или спортом;
- в) прошли пешком не менее 4 километров.

15. Как вы проводите летние каникулы:

- а) пассивно отдыхаете;
- б) физически трудитесь, например, в саду;
- в) гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды;
- в) намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы.

Ключ к ответам

- 1. а) – 30; б) – 20; в) – 0;
- 2. а) – 10; б) – 30; в) – 0;
- 3. а) – 20; б) – 30; в) – 0;
- 4. а) – 0; б) – 30; в) – 20;
- 5. а) – 0; б) – 10; в) – 30;
- 6. а) – 30; б) – 20; в) – 0;
- 7. а) – 0; б) – 0; в) – 30;
- 8. а) – 10; б) – 30; в) – 0;
- 9. а) – 10; б) – 20; в) – 30;
- 10. а) – 30; б) – 0; в) – 0;
- 11. а) – 30; б) – 0; в) – 0;
- 12. а) – 20; б) – 30; в) – 0;
- 13. а) – 0; б) – 30; в) – 0;
- 14. а) – 30; б) – 30; в) – 30;
- 15. а) – 0; б) – 20; в) – 30;
- 16. а) – 0; б) – 30; в) – 10;

Обработка и интерпретация результатов

Чтобы после ответа на вопросы анкеты оценить свой образ жизни, просуммируйте все числа, находящиеся в таблице справа от выбранного вами номера ответа:

400–480 очков. Вы набрали почти максимальную сумму, и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность. Напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280–400 очков. Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой авральной работе.

Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160–280 очков. Вы «среднячок», как и большая часть людей. Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а лучше сказать, в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков. По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить в них лишь ваш собственный вредный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста: врача-психолога или психотерапевта. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис и пока не поздно вернуть здоровье (Петленко В. П., Давиденко Д. Н., 1998).

Тест «Ваш образ жизни»

Инструкция.

Предлагаемый тест позволяет определить влияние факторов риска не одномерно, а на протяжении недельного цикла, что дает возможность составить представление о правильности вашего образа жизни. Таблица заполняется ежедневно в течение недели по вечерам. Надо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ.

ФАКТОР РИСКА	ДНИ НЕДЕЛИ						
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Сон недостаточный или плохой							
2. Испорченное по дороге на работу или домой настроение							
3. Испорченное настроение на работе							
4. Неприятная работа							
5. Чрезмерный шум							
6. Более 3 чашек крепкого кофе							
7. Выкурено более 10 сигарет							
8. Много выпито спиртного							
9. Мало физической активности							
10. Слишком много съедено							
11. Слишком много сладостей							
12. Личные проблемы							
13. Сверхурочные работы							
14. Конфликтная ситуация							
15. Сомнения в качестве своей работы							
16. Головная боль							
17. Сердечная слабость							
18. Боли в желудке							

Обработка и интерпретация результатов

Каждая «галочка» соответствует 1 баллу. В конце недели итог суммируется.

1-20 баллов. Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «мало» может оказаться несамокритичным.

21-40 баллов. Пока ситуация не очень тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут свидетельствовать о серьезной угрозе вашему здоровью.

41-60 баллов. Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидает, к сожалению, ухудшение здоровья.

Свыше 60 баллов. Ваше здоровье в серьезной опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно спасти то, что еще можно спасти. Там, где радикальные меры не могут дать немедленного эффекта, надо пересмотреть свое отношение к происходящим в вашей жизни событиям: ведь на здоровье влияет не столько само событие, сколько отношение к нему (Сизанов А., 2003).

Тест «Здоровое поведение»

Цель теста - показать, насколько вам удается оставаться здоровым. Это не оценочный тест. Так как лишь немногие из нас ведут абсолютно здоровый образ жизни, то у большинства есть возможность изменить свое поведение в лучшую сторону. Тест помогает вам определить, какие именно области требуют улучшения.

Он разработан Отделом профилактики и пропаганды здорового образа жизни, Министерства здравоохранения и гуманитарных служб (Office of Disease Prevention & Health Promotion of the Public Health Service, Department of Health and Human Services) .

Обработка и интерпретация результатов

Запишите количество баллов, полученное в каждом из шести разделов, в соответствующей колонке. Помните: в этом тесте нет итогового показателя. Каждый раздел оценивается отдельно. Вы пытаетесь вычислить те аспекты поведения, над которыми необходимо поработать, чтобы укрепить свое здоровье и снизить риск заболевания.

Курение	Алкоголь и наркотики	Еда	Физические упражнения/ физическая форма	Стресс-контроль	Безопасность
10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0

От 9 до 10 баллов

Прекрасно! Ваши ответы показывают, что вы понимаете важность темы, представленной в конкретном разделе, для своего здоровья. Более того, вы применяете свои знания для выработки полезных привычек. Пока вы действуете подобным образом, та или иная сфера не станет для вас источником серьезного риска. Вероятно, вы являетесь примером для членов своей семьи и друзей. Вам остается обратить внимание на разделы, итоговые показатели которых представлены ниже.

От 6 до 8 баллов

Ваше состояние здоровья стабильно, вы уделяете ему достаточно внимания, однако обратите внимание на те вопросы, на которые вы отве-

тели «иногда» или «практически никогда». Что вы можете сделать для улучшения своего состояния здоровья?

От 3 до 5 баллов

Ваше здоровье находится под угрозой! Хотели бы вы узнать больше о том, какой опасности подвергаетесь, и о тех причинах, почему вам необходимо изменить свой образ жизни? Наверняка вам нужна помощь, чтобы решиться на перемены. Вы можете эту помощь получить.

От 0 до 2 баллов

Вы бездумно рискуете своим здоровьем. Вероятно, вы не осознаете, какой опасности подвергается ваш организм. Если вы захотите изменить ситуацию, то легко можете получить нужную информацию и помощь, необходимую для улучшения своего состояния.

Инструкция

Тест делится на 6 разделов: курение, алкоголь и наркотики, еда, физические упражнения, стресс-контроль (Stress Control) и безопасность.

Работайте с каждым разделом последовательно, обводя цифры наиболее подходящих вам ответов в кружочек. Затем отдельно сложите цифры, полученные в каждом разделе, и запишите итоговый результат. Самый высокий балл, который вы можете получить в любом разделе, равен 10.

Текст опросника

Если вы никогда не курили, то запишите себе 10 баллов и переходите к следующему разделу

Раздел	Практически всегда	Иногда	Практически никогда
Курение			
1. Я стараюсь не курить.	2	1	0
2. Я курю только сигареты с пониженным содержанием смол и никотина (трубку, сигары).	2	1	0
Баллы за раздел «Курение»:			
Алкоголь и наркотики			
1. Я стараюсь не употреблять алкогольные напитки или пью не более одного-двух бокалов в день.	4	1	0
2. Я не прибегаю к алкоголю и наркотическим средствам как способу борьбы со стрессом или «устранения» проблем.	2	1	0
3. Я не употребляю алкогольные напитки, когда принимаю определенные лекарства	2	1	0

Раздел	Практически всегда	Иногда	Практически никогда
(например, снотворное, болеутоляющее, жаропонижающее или антиаллергическое).			
4. Принимая лекарства, я строго соблюдаю инструкции по их применению.	2	1	0
Баллы за раздел «Алкоголь и наркотики»:			
Еда			
1. Я ем разнообразную пищу каждый день: фрукты и овощи, хлеб грубого помола и каши, нежирное мясо, молочные продукты, сушенный горох и бобы, а также орехи и семечки.	4	1	0
2. Я ограничиваю количество насыщенных жиров и холестерина в еде (включая жир, содержащийся в мясных продуктах, яйцах, масле и сливках).	2	1	0
3. Я ограничиваю потребление соли в еде, не ставлю солонку на стол и избегаю соленых закусок.	2	1	0
4. Я ограничиваю количество сахара в еде (особенно в кондитерских изделиях и прохладительных напитках).	2	1	0
Баллы за раздел «Еда»:			
Физические упражнения/физическая форма			
1. Я поддерживаю свой вес на одном уровне, не толстею и не худею.	3	2	0
2. Я делаю физические упражнения в течение 15-30 минут по крайней мере 3 раза в неделю (например, бегаю, плаваю).	3	1	0
3. Я делаю упражнения на укрепление мышечной системы в течение пятнадцати–тридцати минут как минимум три раза в неделю (например, занимаюсь йогой, гимнастикой).	2	1	0
4. Я использую часть своего свободного времени для занятий индивидуальными, семейными и командными видами спорта, чтобы улучшить свою физическую форму (например, играю в гольф, бейсбол).	2	1	0
Баллы за раздел «Физические упражнения/физическая форма»:			

Раздел	Практически всегда	Иногда	Практически никогда
Стресс-контроль			
1. Работа доставляет мне удовольствие.	2	1	0
2. Мне легко расслабиться, я свободно выражаю свои чувства.			
3. Я предугадываю ситуации, которые могут быть источником стресса для меня, готовлюсь к ним.	2 2	1 1	0 0
4. У меня есть родные, друзья и знакомые, с которыми я могу поделиться своими трудностями и попросить их о помощи.	2	1	0
5. Я охотно занимаюсь общественной деятельностью, она доставляет мне удовольствие так же, как и мое хобби.	2	1	0
Баллы за раздел «Стресс-контроль»:			
Безопасность			
1. В машине я всегда пристегиваюсь ремнями безопасности.	2	1	0
2. Я никогда не сажусь за руль в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.	2	1	0
3. Я соблюдаю правила дорожного движения и не превышаю дозволённую скорость.	2	1	0
4. Я соблюдаю технику безопасности при эксплуатации электрических бытовых приборов и использовании различных очистителей и прочих веществ, содержащих ядовитые вещества.	2	1	0
5. Я никогда не курю в постели.	2	1	0
Баллы, за раздел «Безопасность»:			

Рисованный апперцептивный тест РАТ (по Л. Собчик)

Описание методики

РАТ - это компактный модифицированный вариант Тематического апперцептивного теста Г. Мюррея, отнимающий немного времени на обследование и приспособленный к условиям работы практического психолога. Разработан совершенно новый стимульный материал, представляющий собой контурные сюжетные картинки. На них схематично изображены человеческие фигурки.

Оригинальный тест Мюррея представляет собой набор черно-белых таблиц с фотографиями картин американских художников. Картинки делятся на 10 мужских (предназначенных для обследования мужчин), 10 женских (предназначенных для обследования женщин) и 10 общих. Всего в каждом комплекте 20 картинок.

Кроме того, имеется детский набор картинок (тест ТАТ), представленный 10 картинками, часть которых входит и во взрослый вариант методики.

ТАТ - это один из наиболее глубоких личностных тестов. Отсутствие жестко структурированного стимульного материала создает почву для вольной трактовки сюжета испытуемым, которому предлагается по каждой картинке сочинить рассказ, используя собственный жизненный опыт и субъективные представления. Проекция личных переживаний и идентификация с кем-либо из героев сочиненного рассказа позволяет определить сферу конфликта (внутреннего или внешнего), соотношение эмоциональных реакций и рационального отношения к ситуации, фон настроения, позицию личности (активную, агрессивную, пассивную или страдательную), последовательность суждений, умение планировать свою деятельность, уровень невротизации, наличие отклонений от нормы, трудности социальной адаптации, суицидальные тенденции, патологические проявления и многое другое. Большим достоинством методики является невербальный характер предъявляемого материала. Таким образом увеличивается количество степеней выбора для испытуемого при создании сюжетов.

В процессе исследования обследуемое лицо в течение 2-3 часов излагает свои сюжеты (один, два и более) к каждой картинке. Психолог тщательно фиксирует эти высказывания на бумаге (или с помощью магнитофона), а затем проводит анализ устного творчества испытуемого, выявляет неосознаваемое отождествление, идентификацию испытуемого с кем-либо из героев сюжета и перенесение им в сюжет (проекцию) собственных переживаний, мыслей и чувств.

Фрустрирующие ситуации тесно связаны с тем конкретным окружением и обстоятельствами, которые могут вытекать из соответствующей картинке или способствуя реализации потребностей героев (или героя), или препятствуя ей. При определении значимых потребностей экспериментатор обращает внимание на интенсивность, частоту и длительность фиксации внимания испытуемого на определенных повторяющихся в разных рассказах ценностях.

Анализ полученных данных проводится в основном на качественном уровне, а также с помощью простых количественных сопоставлений, что позволяет оценить баланс между эмоциональной и рациональной составляющей личности, наличие внешнего и внутреннего конфликта, сферу нарушенных отношений, позицию личности - активную или пас-

сивную, агрессивную или страдательную (при этом соотношение 1:1, или 50 на 50%, рассматривается как норма, а значимый перевес в ту или иную сторону выражается в соотношениях 2:1 и более).

Отмечая отдельно разные элементы каждого сюжета, экспериментатор суммирует ответы, отражающие склонность к уточнению (признак неуверенности, тревоги), пессимистические высказывания (депрессия), незаконченность сюжета и отсутствие перспективы (неуверенность в будущем, неумение планировать его), преобладание эмоциональных ответов (повышенная эмотивность) и т.д. Присутствующие в рассказах в большом количестве особые темы - смерть, тяжелая болезнь, суицидальные намерения, а также нарушенная последовательность и плохая логическая связанность блоков сюжета, использование неологизмов, рассуждательство, амбигентность в оценке «героев» и событий, эмоциональная отстраненность, разноплановость восприятия картинок, стереотипия могут служить серьезными аргументами при выявлении личностной дезинтеграции.

Общее описание

Упрощенным вариантом тематического апперцептивного теста является разработанный нами метод РАТ (рисованный апперцептивный тест). Он удобен для изучения личностных проблем подростка. С помощью механизмов идентификации и проекции выявляются глубинные, не всегда поддающиеся контролю сознания переживания, а также те стороны внутреннего конфликта и те сферы нарушенных межличностных отношений, которые могут в значительной степени влиять на поведение подростка и учебный процесс.

Стимульный материал методики (см. рис. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) представлен 8-ю контурными рисунками, на которых изображены 2, реже 3 человека. Каждый персонаж изображен в условной манере: не ясен ни его пол, ни возраст, ни социальный статус. В то же время позы, экспрессия жестов, особенности расположения фигурок позволяют судить о том, что на каждой из картинок либо изображена конфликтная ситуация, либо два персонажа задействованы в сложных межличностных отношениях. Там же, где имеется третий участник или наблюдатель событий, его позиция может быть истолкована как индифферентная, активная или страдательная.

Стимульный материал этой методики еще менее структурирован, чем в ТАТе. Здесь не видна эпоха, культурно-этнические признаки, нет социальных оттенков, которые отчетливо просматриваются в картинках ТАТ (ответы испытуемых на некоторые из них: «Американские солдаты во Вьетнаме», «Трофейный фильм», «Прически и мода зарубежного стиля 20-х годов» и т.д.). Это явно мешает непосредственному восприятию испытуемого, отвлекает, дает возможность продуцировать ответы по типу клише (взятые из фильмов или других общеизвестных источников) и способствует закрытости испытуемого в эксперименте.

Рисованный апперцептивный тест в силу своей лаконичности и простоты нашел применение при обследовании школьников и в семейном консультировании, особенно в конфликтных ситуациях, связанных с проблемой трудных подростков. Не рекомендуется применять методику на контингенте ребят младше 12-летнего возраста.

Позитивной стороной теста РАТ является то, что обследование данной методикой можно проводить одновременно на целой группе детей, в том числе в классе.

Процедура проведения методики

Испытуемому (или группе обследуемых лиц) дается задание последовательно, согласно нумерации, рассматривать каждую картинку, при этом постараться дать волю фантазии и сочинить по каждой из них небольшой рассказ, в котором будут отражены следующие аспекты:

Что происходит в данный момент?

Кто эти люди?

3) О чем они думают и что чувствуют?

4) Что привело к этой ситуации и чем она закончится?

Высказывается также просьба не использовать известные сюжеты, которые можно взять из книг, театральных постановок или кинофильмов, то есть придумывать только свое. Подчеркивается, что объектом внимания экспериментатора является воображение испытуемого, умение выдумывать, богатство фантазии.

Обычно каждому ребенку дается двойной тетрадный лист, на котором чаще всего свободно размещается восемь коротеньких рассказов, содержащих ответы на все поставленные вопросы. Чтобы у детей не было ощущения ограничения, можно дать два таких листа. Время также не ограничивается, однако экспериментатор поторапливает ребят, чтобы получить более непосредственные ответы.

Помимо анализа сюжетов, их содержательной стороны, психологу предоставляется возможность проанализировать почерк ребенка, стиль письма, манеру изложения, культуру языка, словарный запас, что также имеет большое значение для оценки личности в целом.

Защитные тенденции могут проявляться в виде несколько однообразных сюжетов, где отсутствует конфликт: речь может идти о танцах или гимнастических упражнениях, занятиях йогой.

Интерпретация

1-я картинка провоцирует создание сюжетов, в которых выявляется отношение ребенка к проблеме власти и унижения. Чтобы понять, с кем из персонажей идентифицирует себя ребенок, следует обратить внимание, кому из них в рассказе он уделяет больше внимания и приписывает более сильные чувства, приводит доводы, оправдывающие его позицию, нестандартные мысли или высказывания.

Размер рассказа также в значительной степени зависит от эмоциональной значимости того или иного сюжета.

2, 5 и 7-я картинки в большей степени связаны с конфликтными ситуациями (например, семейными), где сложные отношения между двумя людьми переживаются кем-то третьим, кто не может решительным образом изменить ситуацию. Часто подросток видит себя в роли этого третьего лица: он не находит понимания и приятия в своей семье, страдает от постоянных ссор и агрессивных отношений между матерью и отцом, нередко связанных с их алкоголизацией. При этом позиция третьего лица может быть индифферентной (2-я картинка), пассивной или страдательной в виде избегания вмешательства (5-я картинка), миротворческой или иной попыткой вмешательства (7-я картинка).

3-я и 4-я картинки чаще провоцируют выявление конфликта в сфере личных, любовных или дружеских отношений. В рассказах проявляются также сюжеты с одиночеством, покинутостью, фрустрированной потребностью в теплых отношениях, любви и привязанности, непонятостью и неприятием в коллективе.

2-я картинка чаще других вызывает эмоциональный отклик у эмоционально неустойчивых подростков, напоминает о бессмысленных всплесках неуправляемых эмоций, в то время как по поводу 5-й картинки больше строятся сюжеты, в которых фигурирует дуэль мнений, спор, стремление обвинить другого и оправдать себя.

Аргументация своей правоты и переживание испытываемыми обиды в сюжетах к 7-й картинке нередко разрешаются взаимной агрессией персонажей. Здесь имеет значение, какая позиция превалирует у героя, с которым ребенок себя идентифицирует: экстрапунитивная (обвинение направлено вовне) или интропунитивная (обвинение направлено на себя).

6-я картинка провоцирует агрессивные реакции ребенка в ответ на субъективно переживаемую им несправедливость. С помощью этой картинки (если испытуемый идентифицирует себя с поверженным человеком) выявляется жертвенность позиции, приниженность.

8-я картинка выявляет проблему отвержения объектом душевной привязанности или бегства от назойливого преследования отвергаемой им личности. Признаком идентификации себя с тем или иным героем рассказа является тенденция приписывать сюжетно разработанные переживания и мысли именно тому персонажу, который в рассказе оказывается принадлежащим идентичному с испытуемым полу. Интересно отметить, что с равной убежденностью один и тот же рисуночный образ распознается одним ребенком как мужчина, другим - как женщина, при этом у каждого имеется полная уверенность, что это не может вызывать никаких сомнений.

«Посмотрите, как она сидит! Судя по позе, это девочка (или девушка, женщина)», - говорит один. «Это, безусловно, мальчик (или муж-

чина), сразу видно!», - говорит другая. При этом испытуемые рассматривают одну и ту же картинку. Этот пример лишний раз наглядно демонстрирует выраженный субъективизм восприятия и склонность приписывать весьма аморфному стимульному материалу методик совершенно конкретные качества. Так происходит у тех лиц, для которых ситуация, изображенная на картинке, является эмоционально значимой.

Безусловно, устный рассказ или дополнительное обсуждение написанных рассказов более информативны, но при групповом обследовании удобнее ограничиться письменным изложением.

Межличностный конфликт, звучащий фактически в каждой картинке, не только позволяет определить зону переживаемых ребенком нарушенных отношений с окружающими, но нередко высвечивает сложный внутриличностный конфликт.

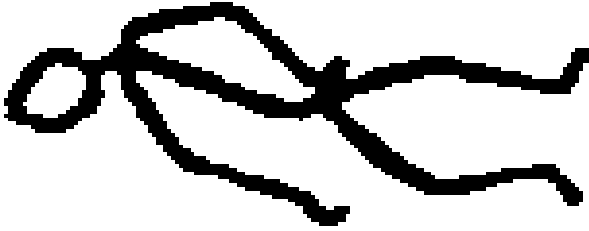
Так, 16-летняя девушка по 4-й картинке строит такой сюжет: «Он объяснился девушке в любви. Она ему ответила: «Нет». Он уходит. Она - гордая и не может признаться в том, что любит его, так как считает, что после такого признания она станет рабой своих чувств, а на это она пойти не может. Будет молча страдать. Когда-нибудь они встретятся: он с другой, она замужем (хотя мужа не любит). Она уже переболела своим чувством, а он все еще ее помнит. Ну и что ж, пусть так, но зато спокойнее. Она неуязвима».

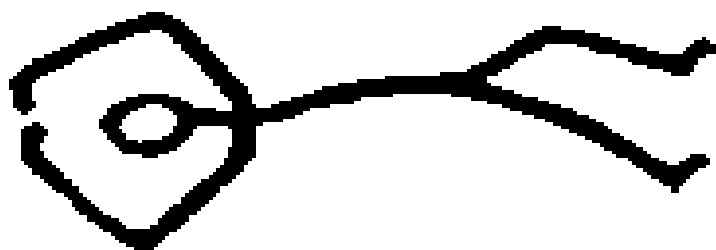
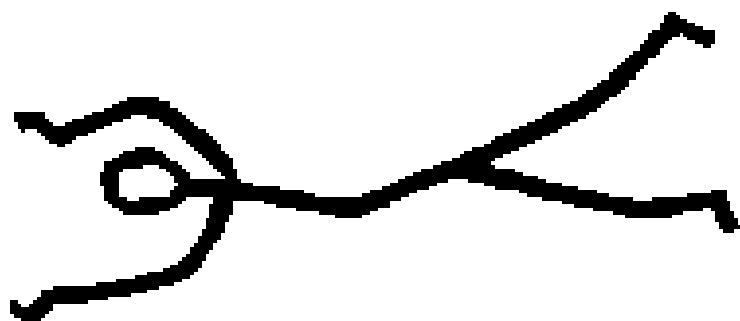
В этом сюжете много личного, не вытекающего из картинки. Внешний конфликт явно вторичный и базируется на выраженном внутриличностном конфликте: потребность в любви и глубокой привязанности фрустрирована. Девушка боится возможной неудачи. Болезненное самолюбие, развившееся на почве негативного жизненного опыта, блокирует свободную самореализацию и непосредственность чувств, заставляет ее отказаться от любви, чтобы не повышать уровень и без того высокой тревоги, неуверенности в себе.

При изучении проблем подростка в семейных ситуациях РАТ хорошо выявляет его позицию. Вряд ли сам подросток смог бы рассказать о себе лучше: самопонимание и жизненный опыт в этом возрасте находятся на достаточно низком уровне.

Так же плохо выражено самопонимание и осознание своей собственной роли в сложных коллизиях житейских ситуаций у детей с высоким уровнем невротизации, эмоционально неустойчивых или импульсивных.

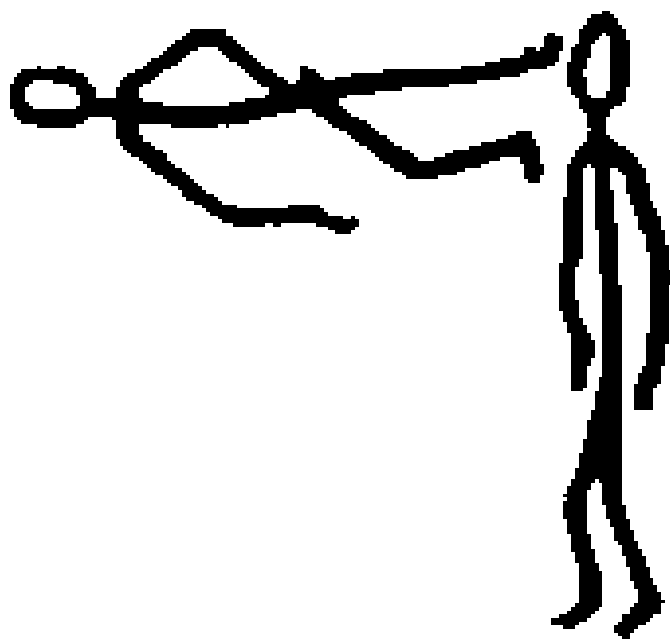
В связи с этим психологическое исследование с использованием РАТ способствует более целенаправленному выбору психокоррекционного подхода не только с ориентацией на содержательную сторону и сферу переживаний испытуемого, но и с апелляцией к определенному языковому и интеллектуально-культурному уровню личности консультируемого психологом ребенка.











Оценка терминальных ценностей «ОТЕЦ»

Описание методики

Автор: И.Г. Сенин

Тип: личностный опросник

Цель:

Диагностика жизненных целей (терминальных ценностей) человека.

Структура: опросник состоит из 80 утверждений, каждое из которых испытуемый оценивает по 5-ти бальной шкале.

Методика позволяет оценить общую выраженность каждой из восьми терминальных ценностей:

1. собственный престиж,
2. высокое материальное положение,
3. креативность,
4. активные социальные контакты,
5. развитие себя,
6. достижения,
7. духовное удовлетворение,
8. сохранение собственной индивидуальности.

А также и их представленность в различных сферах жизни человека:

1. сфера профессиональной жизни,
2. сфера обучения и образования,
3. сфера семейной жизни,
4. сфера общественной жизни,
5. сфера увлечений.

I Этап: заполнение бланка

- 1) Возьмите стимульный материал – список из 80 утверждений

Инструкция.

Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое из утверждений опросника по 5-бальной шкале следующим образом:

«1» – если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения;

«2» – если для Вас это имеет небольшое значение;

«3» – если для Вас это имеет определенное значение;

«4» – если для Вас это важно

«5» – если для Вас это очень важно.

Просим Вас помнить о том, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов и самым правильным, наверное, будет самый правдивый ответ, поэтому мы надеемся на Вашу искренность.

Опросник к методике Отец.

1. В работе быстро достигать намеченных целей.
2. Создавать что-то новое в изучаемой Вами области знаний.

3. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни.
4. Иметь интересную работу, полностью поглощающую Вас.
5. Учиться, чтобы не отстать от людей вашего круга в образовании.
6. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом.
7. Чтобы люди Вашего круга в свободное время увлекались тем же, чем Вы.
8. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность.
9. Чтобы облик Вашего жилища постоянно менялся.
10. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, или получить учёную степень
11. Чтобы Ваша семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния.
12. Избегать конформизма в своих общественно-политических взглядах.
13. В своём увлечении быстро достигать намеченных целей.
14. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе».
15. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе.
16. Состоять членом какого-либо клуба по интересам.
17. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью.
18. Вместе с семьёй посещать театры, художественные выставки, концерты.
19. Чтобы Ваше увлечение подчёркивало Вашу индивидуальность.
20. Чтобы уровень образования помог бы Вам укрепить своё материальное положение.
21. Как оценивают Вашу работу другие люди.
22. Общаться с разными людьми, активно участвуя в общественной деятельности.
23. Учиться, чтобы «не зарывать свой талант в землю».
24. Чтобы Ваши дети опережали в своём развитии сверстников.
25. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее.
26. Чтобы Ваша профессия подчёркивала Вашу индивидуальность.
27. Чтобы не отстать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью.
28. Чтобы уровень Вашей образованности позволял Вам чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми. -
29. Сохранять полную свободу и независимость от членов Вашей семьи.
30. Чтобы Ваше увлечение помогало Вам укрепить своё материальное положение.
31. быть рационализатором, новатором.

32. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью.
33. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знаний.
34. Быть лидером в Вашей семье.
35. Знать свои способности в сфере Вашего хобби.
36. Чтобы на работе можно было иметь льготы на приобретение различных товаров.
37. Применять свои собственные методы в общественной деятельности.
38. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки Вашей натуры.
39. Полностью сосредоточиться на своём занятии, проводя свободное время за хобби.
40. Быть полезным для общества.
41. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.
42. Чтобы лидером в Вашей семье был какой-либо другой её член, кроме Вас.
43. Получать удовольствие не от результатов Вашей работы, а от её процесса.
44. Знать, какого уровня образования можно достичь с Вашими способностями.
45. Занимать такое место в обществе, которое укрепило бы Ваше материальное положение.
46. Тщательно планировать свою семейную жизнь.
47. Чтобы во время работы сослуживцы постоянно были рядом.
48. Чтобы жизнь нашего общества постоянно менялась.
49. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения.
50. Чтобы уровень Вашего образования помог бы Вам занять желаемую должность.
51. Иметь собственные политические убеждения.
52. Перед началом работы чётко её планировать.
53. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье.
54. Увлекаясь чем-то в свободное время, общаться с людьми, увлекающимися тем же.
55. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину.
56. Занимаясь общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения.
57. Чтобы Ваша работа была не хуже, чем у других.
58. Чтобы Ваш супруг (супруга) получал высокую зарплату.
59. Чтобы Ваше образование давало возможность для получения дополнительных материальных благ.

60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми.

61. Чтобы Ваша работа не противоречила Вашим жизненным принципам.

62. В супружестве быть всегда абсолютно верным.

63. В своём увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель и т.д.).

64. Повышать уровень своего образования, чтобы быть в кругу умных и интересных людей.

65. Чтобы Ваши общественно-политические взгляды совпадали с мнением Ваших авторитетов.

66. Иметь высокооплачиваемую работу.

67. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.

68. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности.

69. Приспособиться к характеру Вашего супруга (супруги), чтобы избежать семейных конфликтов.

70. Тратить время на изучение новых веяний в Вашей профессиональной сфере.

71. Чтобы увлечение занимало большую часть Вашего свободного времени.

72. Вносить различные усовершенствования в сферу Вашего хобби.

73. Чтобы уровень Вашего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого Вы цените.

74. Завоевать уважение людей благодаря своему увлечению.

75. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность.

76. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия.

77. Чтобы ваши взгляды на жизнь проявились в Вашем увлечении.

78. Учиться, получая при этом удовольствие.

79. Чтобы приёмы Вашей работы изменялись.

80. Чтобы круг Ваших увлечений постоянно расширялся.

2) Оцените каждое из утверждений по 5-ти бальной шкале:

1 - если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения;

2 - если для Вас это имеет небольшое значение;

3 - если для Вас это имеет определённое значение;

4 - если для Вас это важно;

5 - если для Вас это очень важно.

3) Свои ответы заносите в стандартный бланк.

Дешифратор

Терминальные ценности	Жизненные сферы								Общий балл	
	Проф. жизнь		Обучения и образования		Семейной жизни		Обществ. жизни			Увлечений
Собственный престиж										
Материальное положение										
Креативность										
Активные соц. контакты										
Развитие себя										
Достижения										
Духовное удовлетворение										
Сохранение соб. индивидуальности										
Общий балл										

Ключ

Терминальные ценности	Жизненные сферы								Общий балл	
	Проф. жизнь		Обучения и образования		Семейной жизни		Обществ. жизни			Увлечений
Собственный престиж	21		5		6		27		7	
	57		73		49		65		74	
Материальное положение	36		20		11		8		30	
	66		59		58		45		63	
Креативность	31		2		9		37		25	
	79		55		53		48		72	
Активные соц. контакты	15		28		34		22		16	
	47		64		42		60		54	
Развитие себя	41		23		38		17		35	
	70		44		69		56		80	
Достижения	1		10		24		32		13	
	52		50		46		68		76	
Духовное удовлетворение	4		33		18		3		39	
	43		78		62		40		71	
Сохранение соб. индивидуальности	26		14		29		12		19	
	61		75		67		51		77	
Общий балл										

Далее считаем сумму в окрашенных клетках:

Терминальные ценности	Жизненные сферы			
	Проф. жизнь		Обучения и образования	
Собственный престиж	X	X + Y	3	3 + 4 = 7
	Y		4	
Материальное положение				

Далее считаем сумму в окрашенных клетках:

Терминальные ценности	Жизненные сферы										Общий балл
	Проф. жизнь		Обучения и образования		Семейной жизни		Обществ. жизни		Увлечений		
Собственный престиж		5		5		5		5		5	= 25
Материальное положение		5									
Креативность		5									
Активные соц. контакты		5									
Развитие себя		5									
Достижения		5									
Духовное удовлетворение		5									
Сохранение соб. индивидуальности		5									
Общий балл	= 40										

III Этап: вторичная обработка

Полученные «сырые» результаты переводим в стены. Далее представлены таблицы стен по терминальным ценностям и жизненным сферам для мужчин и женщин.

Стены

10										10									
9										9									
8										8									
7										7									
6										6									
5										5									
4										4									
3										3									
2										2									
1										1									

Собственный престиж	Высокое матер. положение	Креативность	Активные соц. контакты	Развитие себя контакты	Достижения	Духовное удовлетворение	Сохранение собственной индивидуальности		Профес. жизнь	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечение
---------------------	--------------------------	--------------	------------------------	------------------------	------------	-------------------------	---	--	---------------	------------------------	----------------	--------------------	-----------

Нормы для шкал терминальных ценностей (мужчины)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Собственный престиж	17 и ниже	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42 и выше
Высокое матер. положение	17 и ниже	18-20	21-24	25-27	28-31	32-34	35-38	39-41	42-45	46 и выше
Креативность	22 и ниже	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43 и выше
Активные соц. контакты	20 и ниже	21-22	23-25	26-27	28-30	31-32	33-35	36-37	38-40	41 и выше
Развитие себя	23 и ниже	24-25	26-28	29-30	31-33	34-35	36-38	39-40	41-43	44 и выше
Достижения	21 и ниже	22-23	24-26	27-28	29-31	32-33	34-36	37-38	39-41	42 и выше
Духовное удовлетворение	27 и ниже	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44 и выше
Сохранение собственной индивидуальности	23 и ниже	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40 и выше

Нормы для шкал терминальных ценностей (женщины)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Собственный престиж	23 и ниже	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40 и выше
Высокое матер. положение	15 и ниже	16-18	19-21	22-25	26-28	29-32	33-35	36-39	40-42	43 и выше
Креативность	18 и ниже	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43 и выше
Активные соц. контакты	22 и ниже	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43 и выше
Развитие себя	19 и ниже	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44 и выше
Достижения	19 и ниже	20-21	22-24	25-26	27-29	30-31	32-34	35-36	37-39	40 и выше
Духовное удовлетворение	26 и ниже	27-28	29-31	32-33	34-36	37-38	39-41	42-43	44-46	47 и выше
Сохранение собственной индивидуальности	22 и ниже	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39 и выше

Нормы для шкал жизненных сфер (мужчины)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профес. жизнь	42 и ниже	43-45	46-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71 и выше
Обучение и образование	43 и ниже	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65-67	68 и выше
Семейная жизнь	34 и ниже	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59-62	63 и выше
Общественная жизнь	23 и ниже	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45	46-50	51-54	55-59	60 и выше
Увлечение	36 и ниже	37-39	40-43	44-46	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65 и выше

Нормы для шкал жизненных сфер (женщины)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профес. жизнь	42 и ниже	43-45	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67 и выше
Обучение и образование	40 и ниже	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65 и выше
Семейная жизнь	40 и ниже	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65 и выше
Общественная жизнь	27 и ниже	28-31	32-36	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64 и выше
Увлечение	29 и ниже	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	62 и выше

По полученным данным и данным из дешифратора составляется большой общий вывод:

Низкий результат: 1-3 балла;

Средний: 4-6 баллов;

Высокий результат: 7-10 баллов.

Так же вывод целесообразно представить и графически.

Интерпретация результатов

При интерпретации полученных данных следует учитывать, что в первую очередь интерпретации подлежат показатели, выходящие за пределы диапазона от 4 до 7 стенов, т.к. все показатели, находящиеся в этом диапазоне (М 1%), можно считать близкими к среднему значению.

I. Интерпретация данных по шкалам терминальных ценностей

1.1. **Собственный престиж.** Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, часто бывают сильно заинтересованы в мнениях окружающих о себе, так как нуждаются в социальном одобрении своего поведения.

1. 2. Высокое материальное положение. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к возможно более высокому уровню материального благосостояния. Такие люди часто бывают убеждены в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.

1. 3. Креативность. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю во всем стремятся избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди обычно довольно быстро устают от размеренного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое.

1. 4. Активные социальные контакты. Высокий балл по данному показателю говорит о стремлении человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, очень значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто бывают убеждены в том, что самое ценное в жизни – это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми.

1. 5. Развитие себя. Высокий балл по данному показателю отражает заинтересованность человека в объективной информации об особенностях своего характера, своих способностях, других характеристиках своей личности. Такие люди, как правило, стремятся к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти не ограничены и что в первую очередь в жизни необходимо добиваться наиболее полной их реализации.

1. 6. Достижения. Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к постижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное – добиться этих целей. Кроме того, часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

1. 7. Духовное удовлетворение. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах своей жизни. Такие люди, как правило, считают, что главное – это делать то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение.

1. 8. Сохранение собственной индивидуальности. Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни – это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности,

своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций.

II. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер

2. 1. Сфера профессиональной жизни. Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека сферы его профессиональной деятельности. Такие люди отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

2. 2. Сфера обучения и образования. Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Такие люди считают, как правило, что самое главное в жизни – это учиться и получать новые знания.

2. 3. Сфера семейной жизни. Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека всего того, что связано с жизнью его семьи. Такие люди отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни – это благополучие в семье.

2. 4. Сфера общественной жизни. Высокий балл по данному показателю отражает высокую значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди, как правило, быстро вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека – это его общественно-политические убеждения.

2. 5. Сфера увлечений. Высокий балл по этому показателю говорит о том, что основное место в жизни человека занимает его увлечение, хобби. Такие люди, как правило, отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

III. Интерпретация данных по шкалам терминальных ценностей внутри жизненных сфер

Сфера профессиональной жизни.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека иметь работу или профессию, которая высоко ценится в обществе. Испытуемый, получающий высокий балл по этому показателю, как правило, очень заинтересован в мнении других людей относительно своей работы или профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении человека иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материальных благ. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю часто бывают склонны к смене полученной специальности, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия.

Креативность. Выражается в стремлении внести элемент творчества в сферу своей профессиональной деятельности. Испытуемым с высоким баллом по этому показателю быстро становится скучно от привычных способов организации работы и методов ее проведения, поэтому

для них характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования.

Активные социальные контакты. Выражается в стремлении к коллегиальности в работе, установлении благоприятных взаимоотношений с коллегами по работе. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю значимы факторы социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия и взаимопомощи среди коллег.

Развитие себя. Выражается в стремлении к наиболее полной реализации своих способностей в сфере профессиональной жизни и к повышению своей профессиональной квалификации. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю характерна особая заинтересованность в информации о своих профессиональных способностях и возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении достигать конкретных и осязаемых результатов в своей профессиональной деятельности, часто для повышения самооценки. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, испытывают большее удовлетворение от результатов своей работы, нежели от ее процесса. Для них также характерно тщательное планирование своей работы.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание как можно глубже познать предмет своего труда, они, как правило, ощущают наибольшее удовлетворение от самого процесса работы и в меньшей степени ориентируются на ее результаты.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении посредством своей профессиональной деятельности каким-либо образом «выделиться из толпы». Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, стараются иметь работу или профессию, которая могла бы подчеркнуть своеобразие и неповторимость их личности (например, выбрать необычную, редкую, малораспространенную профессию).

Сфера обучения и образования.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится в обществе. Испытуемые, получившие высокий балл по этому показателю, отличаются особой заинтересованностью в мнении других людей относительно уровня своего образования или того уровня образования, которого они хотят достичь.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении человека иметь такой уровень образования, который гарантирует высокую зарплату и другие виды материальных благ. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю характеризуются желанием повышать уровень

своего образования, если существующий его уровень не приносит желаемого материального благополучия.

Креативность. Выражается в стремлении найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание глубже проникнуть в предмет изучения с целью открыть в нем что-либо ранее неизученное.

Активные социальные контакты. Выражаются в стремлении человека идентифицировать себя с определенной социальной группой. Испытуемые, набравшие высокий балл по данному показателю, отличаются желанием достигнуть определенного уровня образования, чтобы войти в более тесные контакты с людьми, принадлежащими к какой-либо социальной группе.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека повышать уровень своего образования ради развития своих способностей. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю характеризуются особой заинтересованностью в информации о своих способностях в обучении и о возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении человека добиваться как конкретных результатов своего образовательного процесса (например, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно тщательное планирование всех этапов образовательного процесса с постановкой конкретных целей на каждом этапе, а кроме того, стремление повысить свою самооценку.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении узнать как можно больше об изучаемой дисциплине, интересуясь, в первую очередь, ее содержанием. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю отличаются сильной познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования, желанием глубже проникнуть в предмет изучения своей области знания.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении человека так построить свой образовательный процесс, чтобы он в максимальной степени соответствовал всем особенностям его личности. Испытуемые, набравшие высокий балл по этому показателю, отличаются желанием быть оригинальными при получении образования, стараясь не нарушать своих жизненных принципов.

Сфера семейной жизни.

Собственный престиж. Выражается в стремлении человека так строить свою семейную жизнь, чтобы обеспечить себе признание со стороны окружающих. Испытуемые, получившие высокий балл по этому показателю, очень часто бывают заинтересованы в мнении других людей о различных аспектах своей семейной жизни.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю считают, как правило, что семейное благополучие заключается прежде всего в хорошей обеспеченности семьи.

Креативность. Выражается в стремлении ко всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю отличаются тем, что постоянно стараются разнообразить жизнь своей семьи (например, сменить обстановку в квартире, придумать необычный вид семейного отдыха и т.п.).

Активные социальные контакты. Выражаются в высокой значимости для человека определенной структуры взаимоотношений в семье. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно стремление к тому, чтобы каждый член его семьи занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека изменять к лучшему различные особенности своей личности в семейной жизни. Испытуемых с высоким баллом по этому показателю отличает их высокая заинтересованность в информации о себе (характере, способностях, особенностях личности и т.п.).

Достижения. Выражаются в стремлении к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (например, как можно раньше научить своих детей читать, писать и т.п.). Испытуемые, набравшие высокий балл по данному показателю, часто бывают заинтересованы в информации о семейной жизни других людей, так как хотят убедиться в весомости достижений своей семейной жизни по сравнению с достижениями семейной жизни других.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю в супружестве больше всего ценят настоящую любовь и считают ее главным условием семейного благополучия.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания, убеждения. Испытуемые с высоким баллом по данному показателю часто стараются сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (например, проводя свой отпуск отдельно от них) с тем, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность.

Сфера общественной жизни.

Собственный престиж. Выражается в стремлении поддерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю могут довольно активно участвовать в разговорах на общественно-политические

темы, однако при этом они, как правило, выражают не свое собственное мнение, а мнение своих авторитетов.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении заниматься общественной деятельностью ради материального вознаграждения за нее. Для испытуемых, набравших высокий балл по данному показателю, характерно активное участие в общественной деятельности лишь в том случае, если она может приносить денежное вознаграждение и другие виды материальных благ.

Креативность. Выражается в стремлении внести разнообразие в свою общественную деятельность. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, быстро откликаются на любые изменения, происходящие в общественно-политической жизни. Занимаясь общественной деятельностью, они стараются изменять привычные методы ее проведения, вносить в нее что-то новое.

Активные социальные контакты. Выражается в стремлении реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерно желание занять такое место в структуре общественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни.

Развитие себя. Выражается в стремлении как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественной жизни. Для испытуемых с высоким баллом по этому показателю характерна особая заинтересованность в информации о своих способностях в сфере общественной жизни и возможностях их развития.

Достижения. Выражаются в стремлении добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической деятельности, однако часто это происходит ради более высокой самооценки. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю, как правило, четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении через общественную деятельность реализовать свое искреннее желание сделать жизнь общества как можно более благополучной. Испытуемые, набравшие высокий балл по этому показателю, отличаются тем, что получают наибольшее удовольствие не от результатов своей общественной деятельности, а от ее процесса.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремление не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю самой ценной является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто такие испытуемые вообще не имеют никаких общественно-политических взглядов, так как для этого они слишком заняты собой.

Сфера увлечений.

Собственный престиж. Выражается в стремлении в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми. Испытуемый с высоким баллом по этому показателю склонен ориентироваться на мнение значимых для него лиц относительно того, как проводить свободное время, и старается проводить его так, как это делают они.

Высокое материальное положение. Выражается в стремлении в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу. Увлечения испытуемых, получивших высокий балл по данному показателю, часто носят прагматический характер (например, когда продукты увлечения можно продать, обменять и т.п.).

Креативность. Выражается в стремлении человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие возможности для творчества, внесения разнообразия в сферу своего увлечения. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю всегда стараются изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое.

Активные социальные контакты. Выражаются в стремлении человека реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, склонны увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер, для них характерно желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении.

Развитие себя. Выражается в стремлении человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю часто не ограничиваются лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях.

Достижения. Выражаются в стремлении человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их. Для испытуемых с высоким баллом по данному показателю характерна высокая заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях, так как эти испытуемые хотят убедиться в достаточной весомости собственных достижений.

Духовное удовлетворение. Выражается в стремлении человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам предмет увлечения. Испытуемые, набравшие высокий балл по данному показателю, как правило, получают большее удовлетворения от процесса своего занятия, нежели от его результатов.

Сохранение собственной индивидуальности. Выражается в стремлении человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность. Испытуемые с высоким баллом по этому показателю могут увлекаться очень редким, необычным занятием, создавать в своем увлечении вещи, которых нет ни у кого другого и т.п.

МЕТОДИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ АДДИКТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ И АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Суть аддиктивного поведения заключается в том, что стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. Существуют разные виды аддиктивного поведения, как химического, так и нехимического вариантов. Они представляют собой серьезную угрозу для здоровья (физического и психического) не только самих аддиктов, но и тех, кто их окружает. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям.

Аддиктивная личность ищет свой универсальный и достаточно крайний способ достижения психологического благополучия. Естественные адаптационные возможности аддикта нарушены на психофизиологическом, психологическом и социальном уровнях. Одним из признаков этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ “борьбы” с реальностью закрепляется в поведении человека и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления.

Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К таким агентам относятся вещества, изменяющие психические состояния: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества. Искусственному изменению настроения способствует также и вовлеченность в какие-то виды активности: азартные игры, компьютерные игры, интернет, секс, переедание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки, шопинг, и другие люди или конкретный человек.

Виды аддиктивного поведения имеют свои специфические особенности и проявления, они не равнозначны и по своим последствиям. У аддиктов, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками и др. веществами, развивается интоксикация, наряду с психологической зависимостью по-

являются разные формы физической и химической зависимости, что связано в свою очередь с нарушением обмена веществ, поражением органов и систем организма, наблюдаются психопатологические явления и личностная деградация. При вовлеченности в какую-то деятельность развивается психологическая зависимость, более мягкая по своему характеру. Но все эти виды объединяют общие аддиктивные механизмы.

На формирование склонности к аддиктивному поведению могут оказывать влияние многие факторы: нечеткие моральные и нравственные установки и с неясной самоидентичностью, рассогласование ценностей на уровне когнитивных и поведения, гедонистическая жизненная ориентация, выученная беспомощность, чрезмерная забота о других и чрезмерный контроль других.

Опросник «Аддиктивная склонность» В.В. Юсупова

Источник:

Юсупов В.В., Корзунин В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. Риск развития, методы раннего выявления. – М.: Речь. 2007. – С.105-108.

Назначение:

Экспресс-опросник предназначен для выявления склонности к аддиктивному поведению, и прогнозирования развития аддиктивного поведения. Часть вопросов, характеризующих шкалу «аддиктивная предрасположенность», определяют наследственную отягощенность. Шкала «аддиктивная склонность» определяет отношение к дисгармоничной семье и сверстникам с девиантным поведением (микросоциальный риск). В шкалу «аддиктивное поведение» входят вопросы, характеризующие злоупотребление и поисковую активность в отношении ПАВ (доклинический этап). Вопросы, направленные на описание клинических критериев сформированной зависимости, составляют шкалу «аддиктивное расстройство».

Инструкция:

«Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, то рядом с его номером поставьте знак («да»), если нет знак («нет»).

Текст опросника

1. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет побуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормальное
2. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
3. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
4. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
5. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях

6. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие, токсические вещества.

7. Правы люди, которые в жизни следуют пословице «Если нельзя, но очень хочется, то можно»

8. Бывало, что я случайно попадал в драку после употреблений спиртных напитков.

9. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.

10. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.

11. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

12. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

13. Бывало, что у меня возникало сильное желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

14. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает

15. Удовольствие-это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

16. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.

17. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест

18. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

19. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные и необычные звуки и др.

20. В последнее время я замечаю, что стал много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог

21. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки, а голова просто "раскалывалась".

22. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно

23. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего

24. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя

25. Мои друзья умеют хорошо "расслабиться" и получить наслаждение

26. В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден был принимать успокаивающие лекарства

27. Я пытался освободиться от некоторых пагубных привычек

28. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму

29. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками

30. У меня были неприятности во время учебы (на работе) в связи с употреблением алкоголя

Ключ к методике:

При каждом совпадении ответа с ключом присваивается один балл. По каждой шкале подсчитывается суммарный балл. Результаты интерпретируются путем сравнения с тестовыми нормами, представленными в таблице 1-С. В первую очередь полученные значения сравниваются со средними значениями, которые представлены в первом столбце таблицы, обозначенным под литером N. Эти значения могут не совпадать со значениями, представленными в таблице. Для того чтобы оценить насколько полученные значения отличаются от нормы, используют показатели второго столбца (лит. М). Во втором столбце этой таблицы представлены значения разброса для выборки. Если результаты обследования оказались выше суммы значений шкал N и М, то измеряемое свойство можно считать ярко выраженным, если меньше на М, то измеряемое свойство можно считать маловыраженным. Кроме того, суммируются значения по всем шкалам, и оценивается итоговая сумма баллов.

Обработка результатов:

1. Шкала «аддиктивная предрасположенность» -1, 2, 3, 7,15,17, 25, 26
2. Шкала «аддиктивная склонность» - 4, 5, 6, 10,14,16,18,19, 22
3. Шкала «аддиктивное поведения» - 9,11, 12, 20,24, 27, 29
4. Шкала «аддиктивное расстройство» - 8,13, 21, 23, 28, 30

Тестовые нормы:

«Аддиктивная предрасположенность» N 1,91 M 1,75	«Аддиктивное поведение» N 2,11M 2,0
«Аддиктивная склонность» N 2,15 M 2,14	«Аддиктивное расстройство» N 1,28 M 0,82

Итоговая сумма N 6,98M 6,12

Заключение по результатам итоговой шкалы:

1. до 13 баллов - аддиктивный риск не выражен,
2. от 14 до 16 баллов - умеренно выраженный аддиктивный риск
3. от 17 баллов и более - выраженные признаки аддиктивной склонности

**Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей
(Лозовая Г.В.)**

Назначение:

Тест на аддикцию определяет склонность человека к 13 видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям.

Алкогольная зависимость.

Интернет и компьютерная зависимость.
Любовная зависимость.
Наркотическая зависимость.
Игровая зависимость.
Никотиновая зависимость.
Пищевая зависимость.
Зависимость от межполовых отношений.
Трудоголизм.
Телевизионная зависимость.
Религиозная зависимость.
Зависимость от здорового образа жизни.
Лекарственная зависимость.
Общая склонность к зависимостям.

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

Инструкция:

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

Нет -1 балл; Скорее нет – 2 балла; Ни да, ни нет -3 балла; Скорее да – 4 балла; Да – 5 баллов.

Тестовый материал.

- 1.Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
- 2.В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
- 3.Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни
- 4.Я – человек азартный и люблю азартные игры.
- 5.Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
- 6.Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
- 7.Я соблюдаю религиозные результаты.
- 8.Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше
- 9.Я довольно часто принимаю лекарства
- 10.Я провожу очень много времени за компьютером
- 11.Не представляю свою жизнь без сигарет
- 12.Я активно интересуюсь проблемами здоровья
- 13.Я пробовал наркотические вещества
- 14.Мне тяжело бороться со своими привычками
- 15.Иногда я не помню произошедшего во время опьянения
- 16.Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору
- 17.Главное чтобы любимый человек всегда был рядом
- 18.Время от времени я посещаю игровые автоматы

19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы
21. Я довольно активный член религиозной общины
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
25. Сигареты всегда со мной
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный

урок

28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим
29. Бывает что я чуть-чуть перебираю когда выпиваю
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни
33. Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.

34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о

здоровье

41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь

вечером

45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти

46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.

47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое делает невозможным удовлетворить партнера в постели.

48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусенькое

49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью

50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе

51. Я довольно часто принимаю лекарства

52. "Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь
53. Я ежедневно курю
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора
59. Любить и быть любимым это главное в жизни
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
63. Я часто посещаю религиозные заведения
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное
66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером
67. Я – курильщик со стажем
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Ключ к тесту.

Обработка результатов теста.

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Интерпретация (расшифровка -условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 – средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Аддиктивное (зависимое) поведение представляет собой попытку бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.

Несмотря на кажущиеся внешние различия, зависимые формы поведения имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки аддиктивного поведения.

Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще – как утрата самоконтроля.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции (зависимости). Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях зависимости.

Длительность и характер протекания стадий зависят от особенностей объекта (например, вида наркотического вещества) и индивидуальных особенностей аддикта (например, возраста, социальных связей, интеллекта, способности к сублимации).

Тест профиля отношений (Relationship Profile Test)

Назначение:

Тест профиля отношений (Relationship Profile Test) был создан Р.Борнштейном и его коллегами в 2001 г. в США (Bornstein, 2001, 2003) и был адаптирован О.П. Макушиной в 2005 г. Методика нацелена на диагностику таких межличностных феноменов, как чрезмерная межличностная зависимость, нормативная здоровая зависимость и деструктивное отделение.

Инструкция:

при чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 1 балл - совсем не характерно для меня;
- 2 балла - скорее не характерно для меня;
- 3 балла - не знаю;
- 4 балла - скорее характерно для меня;
- 5 баллов - очень сильно характерно для меня.

Текст опросника

1. Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.

2. Меня легко обидеть критикой.
3. Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.
4. Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.
5. Другие не понимают, насколько их слова могут меня обидеть.
6. Для меня важно, чтобы другие люди любили меня.
7. Я бы предпочел уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.
8. Я счастлив, когда руководит кто-то другой.
9. Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.
10. Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того чтобы понравиться другим.
11. Другие люди хотят слишком многого от меня.
12. Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.
13. Время от времени мне необходимо отдаляться от всего окружающего.
14. Я бы хотел иметь больше времени для самого себя.
15. Я предпочитаю принимать решения самостоятельно, не опираясь на мнение других людей.
16. Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.
17. Я иногда опасаясь мотивов других людей.
18. Я счастлив, когда я работаю самостоятельно.
19. Для меня очень важно быть независимым и самодостаточным.
20. Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным.
21. Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.
22. Я способен поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами с людьми, которых я хорошо знаю.
23. Я спокойно себя чувствую, когда прошу других помочь.
24. Я не волнуюсь о том, как меня воспринимают другие люди.
25. Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.
26. Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел бы их видеть. Даже если бы я мог, я не стал бы ничего менять.
27. Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справиться с разочарованиями и препятствиями.
28. В отношениях с другими мне удобно и предлагать помощь людям, которые в ней нуждаются, и просить у других поддержки, когда я в ней нуждаюсь.

29. Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен, что наши отношения восстановятся.

30. Мне легко доверять людям.

Обработка и интерпретация результатов.

Опросник состоит из 30 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам:

1) деструктивная сверхзависимость {destructive overdependence},

2) дисфункциональное отделение {dysfunctional detachment!},

3) здоровая зависимость {healthy dependency}.

Все утверждения опросника являются прямыми.

Обработка результатов теста осуществляется путем суммирования баллов, данных по пунктам, относящимся к определенной шкале.

Шкала деструктивной сверхзависимости: утверждения № 1-10; шкала дисфункционального отделения: утверждения № 11-20; шкала здоровой зависимости: утверждения № 21-30.

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с тестовыми нормами. При этом тестовые нормы по шкале деструктивной сверхзависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкалам дисфункционального отделения и здоровой зависимости нормы единые.

Тестовые нормы оценивания выраженности деструктивной сверхзависимости, дисфункционального отделения и здоровой зависимости.

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
Деструктивная сверхзависимость (мужчины)	10-17	18-30	31-50
Деструктивная сверхзависимость (женщины)	10-22	23-34	35-50
Дисфункциональное отделение	10-27	28-37	38-50
Здоровая зависимость	10-29	30-39	40-50

Явление межличностной зависимости является сложным и многоплановым, в связи с чем исследователи разграничивают зависимость как нормативное явление и чрезмерную зависимость, вызывающую деструктивные личностные изменения. Чрезмерная зависимость представляет собой специфическое состояние, в основе которого лежит сильная потребность в эмоциональной близости, любви и принятии со стороны значимых других, ригидное стремление к получению помощи и поддержки на фоне постоянного ощущения себя как беспомощного и слабого независимо от конкретной ситуации. Неотъемлемыми чертами зависимой личности выступают неуверенность в себе, несамодостаточность, чувство беспомощности, тревога по поводу возможного отвержения и одиночества.

В отличие от чрезмерно зависимых индивидов, люди с нормативной зависимостью демонстрируют значительную гибкость в общении, способность обращаться за помощью по мере возникновения объективной необходимости, умение устанавливать долговременные эмоциональные отношения. Здоровая зависимость связана с широким спектром поведенческих реакций, отличается адаптивностью и вариативностью. Корни здоровой зависимости - в авторитетном, последовательном и надежном стиле родительского воспитания, который формирует у ребенка чувство уверенности, безопасности, а также убеждение в том, что далеко не всегда обращение к другим за помощью является признаком слабости или собственной неуспешности.

Современные исследователи деструктивного отделения в описании данного феномена акцентируют внимание на неспособности человека развивать социальные связи, устанавливать тесные отношения привязанности. В основе деструктивного отделения лежит бессознательный страх перед близкими отношениями, которые ассоциируются с поглощением, потерей себя, растворением в другом человеке, а также ранний детский опыт, сформировавший у ребенка убеждение в преимуществе независимости и самодостаточности в сравнении с близостью и привязанностью.

Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory)

Назначение:

Опросник межличностной зависимости (Interpersonal Dependency Inventory) был создан Р.Гиршфилдом совместно с коллегами в 1977 г. (Hirschfeld, 1977) и адаптирован О.П.Макушиной. Используется для диагностики для диагностики межличностной зависимости по трем параметрам: 1) эмоциональная опора на других; 2) неуверенность в себе; 3) стремление к автономии.

Инструкция:

при чтении каждого высказывания подумайте, в какой мере оно может быть отнесено к вам. Для ответов используйте следующую шкалу:

- 1 балл - не характерно для меня;
- 2 балла - немного характерно для меня;
- 3 балла - вполне характерно для меня;
- 4 балла - очень сильно характерно для меня».

Текст опросника

1. Я предпочитаю находиться в одиночестве.
2. Когда я должен принять решение, я всегда спрашиваю совета.
3. Я выполняю свою работу на высшем уровне, когда я знаю, что она будет высоко оценена.
4. Я не могу выносить суеты вокруг меня, когда я болен (огорчен).
5. Я бы скорее был ведомым, чем лидером.

6. Я верю, что люди могли бы сделать гораздо больше для меня, если бы они хотели.

7. Ребенком для меня было очень важно доставлять удовольствие родителям.

8. Я не нуждаюсь в том, чтобы другие улучшали мое самочувствие.

9. Неодобрение со стороны того, о ком я забочусь, очень болезненно для меня.

10. Я чувствую себя уверенным в своей способности иметь дело с большинством из тех личностных проблем, с которыми я, вероятно, встречу жизни.

11. Единственный человек, которому я хочу доставить удовольствие, - это я.

12. Мысль о потере близкого друга ужасает меня.

13. Я быстро соглашаюсь с мнением, которое ожидается другими.

14. Я полагаюсь только на себя.

15. Я был бы полностью потерян, если бы я не имел кого-то особенного.

16. Я расстраиваюсь, когда кто-то обнаруживает ошибку, которую я совершил.

17. Мне тяжело просить кого-нибудь о помощи.

18. Я ненавижу, когда люди проявляют ко мне симпатию.

19. Я легко обескураживаюсь, когда не получаю того, в чем я нуждаюсь, от окружающих.

20. В споре я легко уступаю.

21. Мне не надо многого от других.

22. У меня должен быть один человек, который жил бы специально для меня.

23. Когда я иду на вечеринку, я ожидаю, что понравлюсь другим людям.

24. Я чувствую себя лучше, когда я знаю кого-либо еще в команде.

25. Когда я болею, я предпочитаю, чтобы мои друзья оставили меня одного.

26. Я никогда не бываю более счастлив, чем когда люди говорят, что я хорошо выполнил свою работу.

27. Мне тяжело составить мнение о телевизионном шоу или кинофильме до тех пор, пока я не узнаю мнение об этом других людей.

28. Я склонен игнорировать чувства других людей, чтобы совершить что-нибудь важное для меня.

29. Мне нужен один человек, который ставит меня выше других.

30. В социальных ситуациях я склонен быть очень самоуверенным.

31. Я ни в ком не нуждаюсь.

32. Мне очень тяжело принимать решения самостоятельно.

33. Я склонен воображать худшее, если любимый человек не был, как ожидалось.

34. Даже когда что-то неладно, я могу добиться успеха без помощи друзей.

35. Я склонен ожидать слишком многого от других.

36. Я не люблю покупать одежду самостоятельно.

37. Я склонен к одиночеству.

38. Я чувствую, что я действительно никогда не получу всего, чего я хотел бы получить от других.

39. Когда я встречаю новых людей, я боюсь, что я сделаю что-то неправильно.

40. Даже если большинство людей отвернутся от меня, я бы выдержал, если кто-то, кого я люблю, оставался со мной.

41. Я бы скорее остался свободным от других, чем рисковал разочароваться.

42. На меня не влияет, что люди думают обо мне.

43. Я думаю, что большинство людей не понимают, как легко они могут обидеть меня.

44. Я очень уверен в своих суждениях.

45. У меня возникает ужасный страх, что я потеряю любовь и поддержку людей, в которых я очень нуждаюсь.

46. У меня нет качеств, необходимых хорошему лидеру.

47. Я бы чувствовал себя несчастным, если бы меня покинул кто-то, кого я люблю.

48. Меня не волнует, что другие думают обо мне.

Обработка и интерпретация результатов

Опросник состоит из 48 утверждений, которые распределяются по 3 шкалам:

1) эмоциональная опора на других (ЭО) (Emotional Reliance on Others, 18 вопросов);

2) неуверенность в себе (Н) (Lack of Self-Confidence, 16 вопросов);

3) стремление к автономии (А) (Assertion of Autonomy, 14 вопросов).

Итоговое значение зависимости (З) подсчитывается путем суммирования полученных баллов по первым двум шкалам и вычитания из данной суммы баллов, полученных по третьей шкале:

$$З = ЭО + Н - А$$

Обработка результатов теста осуществляется путем суммирования баллов по пунктам, относящимся к каждой шкале, с учетом наличия прямых и обратных утверждений. Вопросы № 10, 23, 44 являются обратными, поэтому при обработке соответствующие им значения меняются на противоположные («1» - 4, «2» - 3, «3» - 2, «4» - 1).

Эмоциональная опора на других 3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 26, 29, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47

Неуверенность в себе 2, 5, 10, 13, 17, 20, 23, 24, 27, 30, 32, 36, 39, 41, 44, 46

Стремление к автономии 1, 4, 8, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 31, 34, 37, 42, 48

Полученный суммарный балл представляет собой итоговый показатель по шкале, который оценивается в соответствии с приведенными ниже нормами. При этом тестовые нормы по шкалам эмоциональной опоры на других, автономии и зависимости различаются для мужчин и для женщин, а по шкале неуверенности в себе нормы единые.

Шкалы	Низкий	Средний	Высокий
Эмоциональная опора на других	18-31	32-48	49-72
Неуверенность в себе	16-24	25-37	38-64
Стремление к автономии	14-26	27-37	38-56
Зависимость	20-24	25-52	53-80

Оценка социально-коммуникативной компетентности

Источник:

Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 2. М., 1999.

Назначение:

Тест предназначен для оценки социально-коммуникативной компетентности по параметрам: социально-коммуникативная неуклюжесть, нетерпимость к неопределенности, стремление к конформности, к статусному росту, ориентация на избегание неудач, фрустрационная нетолерантность.

Под социальной коммуникативной компетентностью понимается способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. В состав компетентности включают совокупность знаний, умений и навыков, обеспечивающих эффективное общение. Социально коммуникативная компетентность предполагает умение изменять глубину и круг общения, понимать и быть понятым партнерами по общению.

Инструкция.

На следующих страницах вы найдете ряд высказываний об особенностях поведения, привычках и взглядах. Решите по каждому высказыванию, согласны вы с ним или нет. Если согласны, то поставьте на бланке ответов под номером вопроса цифру «+», а если не согласны -- цифру «-». В самом опроснике никаких пометок не делайте.

1. Если в разговоре неожиданно возникает большая пауза, мне часто ничего не приходит на ум, чтобы спасти ситуацию.
2. Мне досадно, что другие более удачливы, чем я.
3. Мне приятно, если я должен высказывать свое мнение по какому-то делу, не зная, что другие думают об этом.

4. Я быстро теряю самообладание, но также быстро опять беру себя в руки.

5. Человек с неясным или гнусавым произношением раздражает меня.

6. На вечеринке, в кругу малознакомых людей я тоже могу внести вклад в то, чтобы вечер удался.

7. Я еще не достиг той должности, которую заслуживаю по результатам моей работы.

8. Я смущаюсь, когда меня представляют известному деятелю, потому что не знаю, что он обо мне подумает.

9. Я могу так рассвирепеть, что, например, бью посуду.

10. Я часто пасую перед трудностями еще прежде, чем возьмусь за дело.

11. В отпуске я редко знаколюсь с другими людьми.

12. Я не люблю быть в центре внимания.

13. Если я сам не могу принять решение по важному, личному вопросу, то действую по совету пожилого уважаемого человека.

14. Если я прихожу в ярость, то разряжаюсь, выполняя такую физическую работу, как, например, рубка дров.

15. Я придаю большое значение тому, что другие обо мне думают.

16. Мне легче тогда, когда мне говорят, что нужно сделать, чем в том случае, когда я сам должен руководить.

17. Мне трудно подружиться с кем-нибудь.

18. В большинстве случаев я всегда вижу вначале хорошие стороны человека или дела.

19. Принимая решения, я спокойно взвешиваю все «за» или «против».

20. Время от времени я теряю терпение и свирепею.

21. Я с удовольствием берусь за такие задания, при которых другие люди находятся в моем подчинении.

22. Я легко отказываюсь от намерения, если другие об этом невысокого мнения.

23. В обществе я могу непринужденно беседовать с людьми, которых я никогда не видел.

24. У меня нет настоящих друзей.

25. Я часто вижу сначала плохие или слабые стороны человека или дела.

26. Мне было бы приятно, если бы другие восторгались мной.

27. У меня часто бывает плохое настроение.

28. Мне лучше, если я могу присоединиться к мнению других.

29. В целом я спокоен и меня нелегко вывести из себя.

30. У меня редко бывают гости.

31. Я чувствую себя ущемленным, когда других повышают в должности.

32. В решительных ситуациях зачастую внутреннее беспокойство заставляет меня принимать быстрое решение.

33. Я присоединяюсь к мнению моего трудового коллектива, как правило, лишь тогда, когда большинство его одобрит.

34. Меня редко приглашают в гости.

35. Как правило, я отношусь к людям скептически и недоверчиво.

36. Я с удовольствием хожу на карнавал или другие веселые празднества.

37. Чаще всего я уверенно гляжу в будущее.

38. На производственных совещаниях я охотнее присоединяюсь к мнению начальства.

39. В поездке я почти никогда не беседую с попутчиком.

40. Меня угнетает, если я должен откладывать принятые решения.

41. Я охотно даю указания.

42. Если в моем трудовом коллективе возникают разногласия, я держусь в стороне.

43. Если я здорово рассвирепею, то часто теряю самообладание.

44. Чаще всего я нахожу, что жизнь стоит того, чтобы жить.

45. Я охотно провожу свой досуг с друзьями или в группах по интересам.

46. Меня тревожит то обстоятельство, что я не знаю, что меня ждет в жизни.

47. Если я хорошо подумаю, то я скорее склонен что-то критиковать, чем признавать.

48. Мне нравится, что другие делают то, что я от них требую.

49. Мне не нравится, когда в книгах или фильмах действие в конце остается незавершённым или кончается иначе, чем я ожидал.

50. Я – оптимист.

51. Часто у меня высказывают замечания, которые я лучше всего проглотил бы.

52. Мне трудно установить контакт между людьми, которые не знают друг друга.

53. Когда я в ярости, то говорю неслыханные вещи.

54. Я скучаю, когда другие веселятся.

55. Чаще всего я нахожу бессмысленным преследовать личные цели: все равно все получается иначе.

56. Я избегаю общения с людьми, о которых не знаю, что о них можно подумать.

57. У меня нет никаких особенных интересов, так как мне ничто по-настоящему не доставляет удовольствия.

58. Часто я не могу совладать со своим раздражением и бешенством.

59. Я – коммуникабельный и открытый человек.

60. Я стремлюсь превосходить других.
61. По отношению к другим я отзывчив и обязателен.
62. Я везде быстро завязываю знакомства.
63. Ежедневные трудности часто лишают меня покоя.
64. Прежде чем высказывать свое мнение, я сначала проверяю, что об этом думают другие.
65. Неожиданный гость часто бывает для меня некстати.
66. На должности, соответствующей моим претензиям, я мог бы по-настоящему развернуться.
67. Я считаю, что лучше никому не доверять.
68. Я могу хорошо настроиться на неожиданный визит.
69. Я отношусь к тем, кто часто приходит в бешенство.
70. Я редко бываю в подавленном, плохом настроении.
71. Я легко теряю хладнокровие, когда на меня нападают.
72. Я думаю, что популярность меня бы не тяготила.
73. Я могу во всех сторонах жизни найти что-то хорошее.
74. Часто я сам отказываю себе в исполнении желаний, чтобы избежать разочарований.
75. Я лучше примирюсь с чем-то, чем дам дойти делу до спора.
76. Я редко нахожу нужные слова, когда мне кого-нибудь представляют.
77. Я не люблю еще раз обдумывать решения.
78. Я редко могу по-настоящему радоваться.
79. Мне нетрудно внести оживление в общество.
80. Если что-то мне не удается, я думаю: в следующий раз получится лучше.
81. Мне нравится, когда другие просят у меня совета.
82. Я буду лучше сам по себе, тогда мне не придется разочаровываться.
83. Я не люблю дел, решение которых предоставлено будущему и ожиданию их развития.
84. При хороших известиях я всегда боюсь, что при ближайшем рассмотрении в деле окажется загвоздка.
85. К новым коллегам я чаще могу привыкнуть спустя лишь длительное время.
86. Часто я высказываю угрозы, которые не принимаю всерьез.
87. Когда меня несправедливо критикуют, я скорее с этим соглашаюсь, чем защищаюсь.
88. Часто я, не подумав, говорю что-то, а потом раскаиваюсь.
89. Меня беспокоит, что я не знаю точно, что другие обо мне думают.
90. Когда на меня наваливаются события, на которые я не имею влияния, то я люблю сюрпризы.

91. Я чаще всего признаю правоту других, хотя и не разделяю их мнения.
92. Я радуюсь общению.
93. Для меня обременительно, если мой распорядок дня нарушают непредвиденные события.
94. Я быстро капитулирую, если что-то не удастся.
95. Мои будни в целом интересны и занимательны.
96. Непредвиденные события чаще всего приводят меня в замешательство.
97. Когда мне кто-то что-то обещает, я опасюсь, что это не получится.
98. Мне не нравится, что я по статусу должен выполнять распоряжения людей, которые меньше меня понимают.
99. Неловкую ситуацию, в которую кто-нибудь попадает, я могу обыграть таким образом, что другим это не бросится в глаза.
100. Часто я нервничаю из-за кого-нибудь.
101. Я люблю знать заранее, кто будет на званом вечере, на который я приглашен, и как он будет проходить.
102. Я избегаю критиковать своего начальника (учителя), хотя иногда это необходимо.
103. Меня беспокоит, когда у знакомых или друзей, к которым я приглашен, я встречаю незнакомых людей.
104. Часто я слишком быстро сержусь на других.
105. Когда со мной заговаривает незнакомый человек, я часто не знаю, что я должен сказать.
106. При неудачах я, как правило, боюсь за свой авторитет.
107. Я часто сомневаюсь в своих способностях.
108. Я охотно стал бы знаменитостью.
109. Я часто чувствую себя как пороховая бочка перед взрывом.
110. Мне неприятно, когда кто-то из моей семьи приглашает гостей, не сказав мне об этом.
111. Когда я получаю новое задание, то часто думаю, что я его не осилю.
112. Я охотно беседую с другими людьми, когда предоставляется возможность.
113. Я не утаиваю своего мнения.
114. Я думаю, что другие относятся ко мне предвзято.
115. Я охотно пробую что-то, когда с самого начала неизвестно, какой будет исход.
116. Мне нравится, когда мне дают почувствовать, что без меня нельзя обойтись.
117. Я могу втянуть в разговор незнакомых людей.

118. Я спокойно ожидаю решения любого вопроса, даже если он очень важен для меня.

119. Я быстро капитулирую.

120. По сравнению с произведенной мной работой я должен заслуживать большего признания.

121. Мне трудно вести беседу с незнакомым человеком.

122. Мои чувства легко оскорбить.

123. Прежде чем занять позицию в каком-то вопросе, я жду, пока не узнаю мнение других.

124. Чаще всего мне трудно спокойно выбрать что-то из нескольких вещей или возможностей.

125. Со знакомыми, которых я долго не видел, я неохотно заговариваю первым.

126. Я склонен во время спора говорить громче, чем обычно.

127. Чаще всего я придерживаюсь пословицы: «Смелость города берет».

128. Я охотно вошел бы в круг людей, которые принимают важные решения.

129. Я склонен к тому, чтобы или быстро осуждать, или защищать людей.

130. Если бы я мог повторить свое становление, то я бы быстрее достиг бы того положения, которое сегодня мне еще не дано.

131. Я могу припомнить, что как-то раз был так взбешен, что взял первую попавшуюся мне вещь и разбил (разрушил) ее.

132. Я, как правило, придерживаюсь принципа: сначала подумай, потом сделай.

133. Я должен бы больше делать для того, чтобы найти то признание, которого я заслуживаю.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Социально-коммуникативная неуклюжесть (СКН):

• Ответы «Да»: 1, 11, 17, 24, 30, 34, 39, 52, 65, 76, 85, 103, 105, 110, 121, 125

• Ответы «Нет»: 6, 23, 36, 45, 59, 61, 62, 68, 79, 92, 99, 112, 117

Всего: 29 вопросов.

Нетерпимость к неопределенности (НН):

• Ответы «Да»: 5, 8, 13, 32, 40, 46, 49, 56, 77, 83, 89, 93, 96, 101, 124, 129

• Ответы «Нет»: 19, 90, 115, 118, 132

Всего: 21 вопрос.

Чрезмерное стремление к конформности (К):

• Ответы «Да»: 15, 16, 22, 28, 33, 38, 42, 64, 75, 87, 91, 102, 123

• Ответы «Нет»: 3, 113

Всего: 15 вопросов.

Повышенное стремление к статусному росту (ССР):

• Ответы «Да»: 2, 7, 21, 26, 31, 41, 48, 60, 66, 72, 81, 98, 106, 108, 116, 120, 128, 130, 133

• Ответы «Нет»:12

Всего: 20 вопросов.

Ориентация на избегание неудач (ИН):

• Ответы «Да»:10, 25, 27, 35, 47, 54, 55, 57, 67, 74, 78, 82, 84, 94, 97, 107, 111, 114, 119

• Ответы «Нет»:18, 37, 44, 50, 70, 73, 80, 95, 127

Всего: 28 вопросов.

Фрустрационная нетолерантность (ФН):

• Ответы «Да»: 4, 9, 14, 20, 43, 51, 53, 58, 63, 69, 71, 86, 88, 100, 104, 109, 122, 126, 131

• Ответы «Нет»: 29

Всего: 20 вопросов.

Подсчитайте число совпадений в ваших ответах с ключом и сравните с нормативами.

Нормативы

Шкала	СКН	НН	К	ССР	ИН	ФН
Среднее	8,04	9,71	5,83	9,13	8,13	8,50

Методика изучения ценностей Ш. Шварца

Источник:

Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004

Назначение:

Опросник может использоваться для изучения ценностей различных социальных групп.

Первая часть опросника («Обзор ценностей») предоставляет возможность изучить нормативные идеалы, ценности личности на уровне убеждений, а также структуру ценностей, оказывающую наибольшее влияние на всю личность, но не всегда проявляющуюся в реальном социальном поведении.

Вторая часть опросника («Профиль личности») изучает ценности на уровне поведения, то есть индивидуальные приоритеты, наиболее часто проявляющиеся в социальном поведении личности.

Различие показателей по типам ценностей в этих двух частях опросника, характеризующих два уровня функционирования ценностей, отражает ценностное давление, которое осуществляется, с одной стороны, через социализацию и, с другой стороны, посредством референтной группы и традиций.

Инструкция:

Ваша задача заключается в том, чтобы оценить степень важности каждой ценности как руководящего принципа Вашей жизни. Используйте оценочную шкалу отметок от –1 до 7.

Чем выше номер (–1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), тем более важной данная ценность является для Вас как руководящий принцип Вашей жизни. При этом примерно ориентируйтесь на следующие значения отметок: отметка «–1» характеризует ценности, противоположные Вашим принципам, отметка «0» означает, что ценность совершенно не важна, не является руководящим принципом Вашей жизни, отметка «3» означает, что ценность важна, отметка «6» означает, что ценность очень важна, отметка «7» характеризует ценности высшей значимости, обычно таких ценностей не должно быть более двух.

Перед каждой ценностью в списке проставьте номер, указывающий важность этой ценности лично для вас как руководящего принципа вашей жизни. Постарайтесь различать ценности насколько это возможно, используя все номера от -1 до 7 (–1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Как руководящий принцип моей жизни эта ценность является:

Противоположной моим принципам	Неважной	Важной					Очень важной	Высшей значимости
-1	0	1	2	3	4	5	6	7

Для начала просмотрите ценности из Списка 1, выберите одну из них, которая является самой важной для Вас, и оцените ее значимость (отметка «7»). Далее выберите ценность, которая наиболее противоречит Вашим принципам, и оцените ее (отметка – 1). Если нет такой ценности, выберите ценность, наименее важную для Вас, и оцените ее отметкой «0» или «1», в соответствии с ее значимостью. Затем оцените все остальные ценности из Списка 1.

Список ценностей 1

- 1 равенство (равные возможности для всех)
- 2 внутренняя гармония (быть в мире с самим собой)
- 3 социальная сила (контроль над другими, доминантность)
- 4 удовольствие (удовлетворение желаний)
- 5 свобода (свобода мыслей и действий)
- 6 духовная жизнь (акцент на духовных, а не материальных вопросах)
- 7 чувство принадлежности (ощущение, что другие заботятся обо мне)
- 8 социальный порядок (стабильность общества)
- 9 жизнь, полная впечатлений (стремление к новизне)
- 10 смысл жизни (цели в жизни)
- 11 вежливость (предупредительность, хорошие манеры)
- 12 богатство (материальная собственность, деньги)
- 13 национальная безопасность (защищенность своей нации от врагов)
- 14 самоуважение (вера в собственную ценность)

- 15 уважение мнения других (учет интересов других людей, избегание конфронтации)
- 16 креативность (уникальность, богатое воображение)
- 17 мир во всем мире (свобода от войны и конфликтов)
- 18 уважение традиций (сохранение признанных традиций, обычаев)
- 19 зрелая любовь (глубокая эмоциональная и духовная близость)
- 20 самодисциплина (самоограничение, устойчивость к соблазнам)
- 21 право на уединение (право на личное пространство)
- 22 безопасность семьи (безопасность для близких)
- 23 социальное признание (одобрение, уважение других)
- 24 единство с природой (слияние с природой)
- 25 изменчивая жизнь (жизнь, наполненная проблемами, новизной и изменениями)
- 26 мудрость (зрелое понимание мира)
- 27 авторитет (право быть лидером или командовать)
- 28 истинная дружба (близкие друзья)
- 29 мир красоты (красота природы и искусства)
- 30 социальная справедливость (исправление несправедливости, забота о слабых)

Список ценностей 2

Теперь оцените, насколько важна каждая из следующих ценностей для вас, как руководящий принцип вашей жизни. Эти ценности выражены в способах действия, которые могут быть более или менее важными для вас. Попробуйте различить ценности, насколько это возможно, используя все номера. Для начала прочитайте ценности в списке 2, выберите то, что для вас наиболее важно, оцените на шкале (отметка 7). Затем выберите ценность, которая противоречит вашим принципам (отметка – 1). Если такой ценности нет, выберите ценность наименее важную для вас и оцените ее отметками 0 или 1, в соответствии с ее значимостью. Затем оцените остальные ценности.

- 31 самостоятельный (надеющийся на себя, самодостаточный)
- 32 сдержанный (избегающий крайностей в чувствах и действиях)
- 33 верный (преданный друзьям, группе)
- 34 целеустремленный (трудолюбивый, вдохновенный)
- 35 открытый к чужим мнениям (терпимый к различным идеям и верованиям)
- 36 скромный (простой, не стремящийся привлечь к себе внимание)
- 37 смелый (ищущий приключений, риск)
- 38 защищающий окружающую среду (сохраняющий природу)
- 39 влиятельный (имеющий влияние на людей и события)
- 40 уважающий родителей и старших (проявляющий уважение)
- 41 выбирающий собственные цели (отбирающий собственные намерения)
- 42 здоровый (не больной физически или душевно)

- 43 способный (компетентный, способный эффективно действовать)
- 44 принимающий жизнь (подчиняющийся жизненным обстоятельствам)
- 45 честный (откровенный, искренний)
- 46 сохраняющий свой имидж (защита собственного «лица»)
- 47 послушный (исполнительный, подчиняющийся правилам)
- 48 умный (логичный, мыслящий)
- 49 полезный (работающий на благо других)
- 50 наслаждающийся жизнью (наслаждение едой, сексом, развлечениями и др.)
- 51 благочестивый (придерживающийся религиозной веры и убеждений)
- 52 ответственный (надежный, заслуживающий доверия)
- 53 любознательный (интересующийся всем, пытливый)
- 54 склонный прощать (стремящийся прощать другого)
- 55 успешный (достигающий цели)
- 56 чистоплотный (опрятный, аккуратный)
- 57 потворствующий своим желаниям (занимающийся тем, что доставляет удовольствие)

ПРОФИЛЬ ЛИЧНОСТИ

ИНСТРУКЦИЯ: Ниже приведены описания некоторых людей. Пожалуйста, прочитайте каждое описание и подумайте, насколько каждый человек похож или не похож на Вас. Оцените степень схожести по следующему принципу

Пункты шкалы	Очень похож на меня	Похож на меня	В некоторой степени похож на меня	Немного похож на меня	Не похож на меня	Совсем не похож на меня
Количество баллов	4	3	2	1	0	-1

1. Придумывать что-то новое и быть изобретательным важно для него. Он любит поступать по-своему, на свой лад.

2. Для него важно быть богатым. Он хочет, чтобы у него было много денег и дорогих вещей.

3. Он считает, что важно, чтобы с каждым человеком в мире обращались одинаково. Он верит, что у всех должны быть равные возможности в жизни.

4. Для него очень важно показать свои способности. Он хочет, чтобы люди восхищались тем, что он делает

5. Для него важно жить в безопасном окружении. Он избегает всего, что может угрожать его безопасности

6. Он считает, что важно делать много разных дел в жизни. Он всегда стремится к новизне

7. Он верит, что люди должны делать то, что им говорят. Он считает, что люди должны придерживаться правил всегда, даже когда никто не видит.

8. Для него важно выслушать мнение людей, которые отличаются от него. Даже если он не согласен с ними, он все равно хочет их понять.

9. Он считает, что важно не просить большего, чем имеешь. Он верит, что люди должны довольствоваться тем, что у них есть

10. Он всегда ищет повод для развлечения. Для него важно делать то, что доставляет ему удовольствие.

11. Для него важно самому решать, что делать. Ему нравится быть свободным в планировании и выборе своей деятельности.

12. Для него очень важно помогать окружающим. Он хочет заботиться об их благополучии.

13. Для него очень важно преуспеть в жизни. Ему нравится производить впечатление на других людей.

14. Для него очень важна безопасность его страны. Он считает, что государство должно быть готово к защите от внешней и внутренней угрозы.

15. Он любит рисковать. Он всегда ищет приключений.

16. Для него важно всегда вести себя должным образом. Он хочет избегать действий, которые люди сочли бы неверными.

17. Для него важно быть главным и указывать другим, что делать. Он хочет, чтобы люди делали то, что он говорит.

18. Для него важно быть преданным своим друзьям. Он хочет посвятить себя своим близким.

19. Он искренне верит, что люди должны заботиться о природе. Заботиться об окружающей среде важно для него.

20. Быть религиозным важно для него. Он очень старается следовать своим религиозным убеждениям.

21. Для него важно, чтобы вещи содержались в порядке и в чистоте. Ему действительно не нравится беспорядок.

22. Он считает, что важно интересоваться многим. Ему нравится быть любознательным и пытаться понять разные вещи.

23. Он считает, что все народы мира должны жить в гармонии. Содействовать установлению мира между всеми группами людей на земле важно для него.

24. Он думает, что важно быть честолюбивым. Ему хочется показать насколько он способный.

25. Он думает, что лучше всего поступать в соответствии с установившимися традициями. Для него важно соблюдать обычаи, которые он усвоил.

26. Для него важно получать удовольствие от жизни. Ему нравится «баловать» себя.

27. Для него важно быть чутким к нуждам других людей. Он старается поддерживать тех, кого знает.

28. Он полагает, что всегда должен проявлять уважение к своим родителям и людям старшего возраста. Для него важно быть послушным.

29. Он хочет, чтобы со всеми поступали справедливо, даже с людьми, которых он не знает. Для него важно защищать слабых.

30. Он любит сюрпризы. Для него важно, чтобы его жизнь была полна ярких впечатлений.

31. Он очень старается не заболеть. Сохранение здоровья очень важно для него.

32. Продвижение вперед в жизни важно для него. Он стремится делать все лучше, чем другие

33. Для него важно прощать людей, которые обидели его. Он старается видеть хорошее в них и не держать обиду.

34. Для него важно быть независимым. Ему нравится полагаться на себя.

35. Иметь стабильное правительство важно для него. Он беспокоится о сохранении общественного порядка.

36. Для него очень важно все время быть вежливым с другими людьми. Он старается никогда не раздражать и не беспокоить других.

37. Он по-настоящему хочет наслаждаться жизнью. Хорошо проводить время очень важно для него.

38. Для него важно быть скромным. Он старается не привлекать к себе внимание

39. Он всегда хочет быть тем, кто принимает решения. Ему нравится быть лидером

40. Для него важно приспосабливаться к природе, быть частью ее. Он верит, что люди не должны изменять природу.

КЛЮЧ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Тип ценностей	Номера пунктов опросника	
	ОБЗОР ЦЕННОСТЕЙ (уровень нормативных идеалов)– список 1 и 2	ПРОФИЛЬ ЛИЧНОСТИ (уровень индивидуальных приоритетов)
Конформность	11,20,40,47	7, 16, 28, 36
Традиции	18,32,36,44,51	9, 20, 25, 38
Доброта	33,45,49,52,54	12, 18,27,33
Универсализм	1,17,24,26,29,30,35,38	3, 8, 19, 23, 29, 40
Самостоятельность	5, 16,31,41,53	1, 11,22,34
Стимуляция	9, 25, 37	6, 15, 30
Гедонизм	4, 50, 57	10, 26, 37
Достижения	34, 39, 43, 55	4, 13, 24, 32
Власть	3, 12, 27, 46	2, 17, 39
Безопасность	8, 13, 15,22,56	5, 14,21,31,35

Следует обратить внимание, что данные, полученные по первой и второй частям опросника, обычно не совпадают, так как ценностные ориентации личности на уровне нормативных идеалов не всегда могут реализоваться в поведении вследствие ограничения возможностей человека, группового давления, соблюдения определенных традиций, следования образцам поведения и другим причинам.

В соответствии со средним баллом по каждому типу ценностей устанавливается их ранговое соотношение. Каждому типу ценностей присваивается ранг от 1 до 10. Первый ранг присваивается типу ценностей, имеющему наиболее высокий средний балл, десятый – имеющему самый низкий средний балл. Ранг от 1 до 3, полученный соответствующими типами ценностей, характеризует их высокую значимость для испытуемого. Ранг от 7 до 10 свидетельствует о низкой значимости соответствующих ценностей

власть – социальный статус, доминирование над людьми и ресурсами;
достижение – личный успех в соответствии с социальными стандартами;

гедонизм – наслаждение или чувственное удовольствие;

стимуляция – волнение и новизна;

самостоятельность – самостоятельность мысли и действия;

универсализм – понимание, терпимость и защита благополучия всех людей и природы;

доброта – сохранение и повышение благополучия близких людей;

традиция – уважение и ответственность за культурные и религиозные обычаи и идеи;

конформность – сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям;

безопасность – безопасность и стабильность общества, отношений и самого себя.

Методика исследования склонности к виктимному поведению (Андронникова О.О.)

Назначение:

Методика исследования виктимного поведения является стандартизированным тестом-опросником, предназначенным для измерения предрасположенности подростков и юношей к реализации различных форм виктимного поведения. Методика охватывает комплекс взаимосвязанных проявлений виктимного поведения и направлена непосредственно на анализ психологической реальности, скрывающейся за виктимными поведенческими аспектами. Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки.

Виктимность или виктимогенность – приобретенные человеком физические, психические и социальные черты и признаки, которые по-

вышают вероятность его превращения в жертву (преступления, несчастного случая, деструктивного культа и т. д.). Виктимизация – процесс приобретения виктимности, или другими словами – это процесс и результат превращения человека в жертву.

Виктимное поведение – это такое поведение, в результате особенностей которого повышается вероятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т.п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ “Да”, в противном случае – “Нет”. Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у Вас ответном листе. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Не существует “верных” и “неверных” ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво.

Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки ближе к истине. Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, Вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению. Не делайте никаких пометок в тексте инструкции.

Текст опросника

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.

2. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.

3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.

4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.

5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за ее выполнение.

6. Если меня обидели, то я обязательно должен отплатить за это.

7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.

8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой жизнью.

9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.

10. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, т.к. не мог включиться в работу.

11. Я не всегда говорю правду.
12. В более раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.
15. Другие мне кажутся счастливее меня.
16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.
18. Меня трудно переубедить.
19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени зачастую не хватает.
20. Я навряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.
21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.
22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.
23. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах.
24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сожалею (больше и чаще, чем другие).
25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.
26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.
27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.
28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.
32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.
33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.
34. Мои манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома.
35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.
36. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.
37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.
38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.
39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.

40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы непременно в них поучаствовал.

41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.

42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

43. Я не могу прекратить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.

44. Терпеть боль всем назло бывает даже приятно.

45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько захочет.

46. Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали.

47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными или умирающими.

48. Я всегда сразу замечаю, если ситуация становится опасной.

49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.

50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.

51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.

52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.

53. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.

54. Меня чаще, чем других, обзывали в школе.

55. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.

57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.

58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю.

59. Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.

60. Безопаснее никому не доверять.

61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.

62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.

63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.

64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.

65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.

66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.

67. Я легко теряю терпение.

68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

69. Меня очень трудно разозлить.

70. Люди часто разочаровывают меня.

71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.

72. Меня трудно рассердить.

73. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете.

74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).

75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым.

76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.

77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу.

78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддерживаю.

79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.

80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.

81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.

82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.

83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.

84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.

85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.

86. Собака, которая не слушается, заслуживает, чтобы ее ударили.

Ключи для подсчета первичных баллов

1. Шкала социальной желательности ответов.

5 (да), 11 (нет), 13 (нет), 25 (да), 34 (нет), 39 (нет), 58 (да), 64 (нет), 76 (нет).

2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего).

6 (да), 9 (да), 14 (да), 25 (нет), 26 (нет), 29 (да), 33 (нет), 34 (нет), 37 (нет), 45 (да), 50 (да), 51 (да), 55 (нет), 57 (нет), 58 (нет), 60 (да), 63 (да), 67 (да), 69 (нет), 72 (нет), 73 (да), 74 (нет), 79 (нет), 80 (да), 81 (нет), 82 (да), 86 (да).

3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (активный тип потерпевшего).

3 (да), 4 (нет), 5 (нет), 13 (да), 23 (да), 24 (нет), 26 (нет), 27 (да), 28 (нет), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 35 (да), 40 (да), 53 (нет), 62 (да), 65 (нет), 68 (да), 74 (нет), 76 (да), 78 (да).

4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего).

11 (нет), 13 (нет), 17 (да), 19 (да), 30 (да), 34 (нет), 39 (нет), 47 (да), 49 (да), 55 (да), 58 (да), 64 (да), 66 (нет), 84 (нет).

5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего).

1 (да), 2 (да), 5 (да), 16 (да), 18 (нет), 20 (да), 21 (да), 22 (нет), 36 (да), 41 (нет), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 54 (да), 59 (да), 71 (да), 75 (да), 77 (да), 83 (да).

6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего).

8 (нет), 9 (да), 10 (да), 15 (да), 16 (да), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 38 (да), 40 (да), 42 (нет), 45 (да), 48 (нет), 56 (да), 61 (да), 65 (нет), 70 (да), 74 (нет), 85 (да).

7. Шкала реализованной виктимности.

8 (нет), 19 (да), 25 (нет), 27 (да), 28 (нет), 33 (нет), 38 (да), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 51 (да), 52 (нет), 54 (да), 59 (да), 62 (да), 74 (нет), 76 (да), 83 (да).

Обработка результатов

№ п/п	Название шкалы	Показатели в сырых баллах										
		1	2	-	3	4	-	5	6	-	7-9	
1.	Социальная желательность ответов	1	2	-	3	4	-	5	6	-	7-9	
2.	Агрессивное поведение	1-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19	20-27	
3.	Склонность к саморазрушающему и самоповреждающему поведению	1-5	6-	7	8	9	10	11	12	13	14-22	
4.	Склонность к гиперсоциальному поведению	1-2	3	4	5	6	7	-	8	9	10-14	
5.	Склонность к зависимому и беспомощному поведению	1-3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13	14	15-19	
6.	Склонность к некритичному поведению	1-4	5	6-7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-19	
7.	Реализованная виктимность	1-4	5	6-7	8	9	10-11	12	13	14-15	16-18	
		Номер стены										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		Ниже нормы					Норма			Выше нормы		

Следует обратить особое внимание на оценку по шкале 1, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Столь же важен результат по шкале 7, отражающей реализованность виктимного поведения. От результатов по этой шкале будет зависеть уровень присутствия данного вида поведенческих реакций.

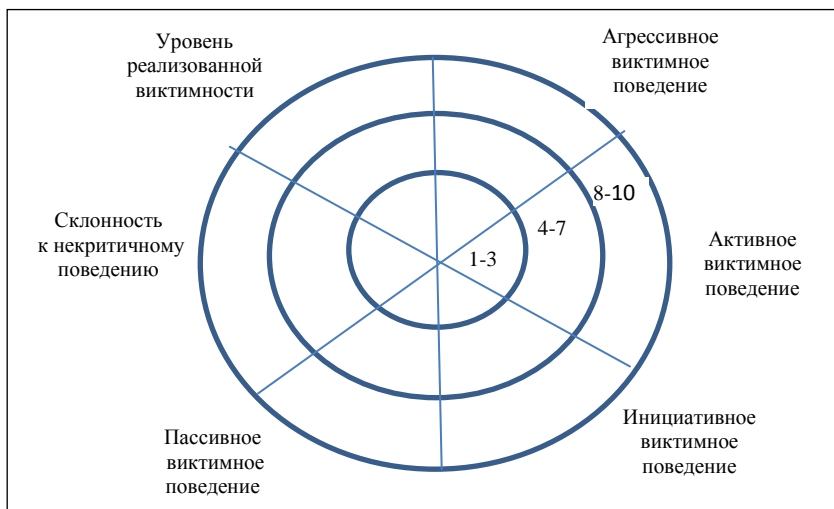
После подсчета стандартных баллов по таблице необходимо нарисовать профиль виктимного поведения личности. Для этого нужно указать полученный результат на схеме и закрасить отмеченные секторы

Интерпретация шкал опросника

7. Шкала реализованной виктимности.

Если показатели по данной шкале ниже нормы (1-3 стень), очевидно, что испытуемый нечасто попадает в критические ситуации либо у него уже успел выработаться защитный способ поведения, позволяющий избегать опасных ситуаций. Однако внутренняя готовность к виктимному способу поведения присутствует. Скорее всего, ощущая внутренний уровень напряжения, испытуемый стремится вообще избегать ситуации конфликта.

Выше нормы (8-9 стень) – это означает, что испытуемый достаточно часто попадает в неприятные или даже опасные для его здоровья и жизни ситуации. Причиной этого является внутренняя предрасположенность и готовность личности действовать определенными, ведущими в индивидуальном профиле способами. Чаще всего это – стремление к агрессивному, необдуманному действию спонтанного характера.



1. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению. Модель агрессивного виктимного поведения.

Выше нормы (8 – 10 стенов). К данной группе относятся испытуемые, склонные попадать в неприятные и опасные для жизни и здоровья ситуации в результате проявленной ими агрессии в форме нападения или иного провоцирующего поведения (оскорбление, клевета, издевательство и т. д.). Для них характерно намеренное создание или провоцирование конфликтной ситуации. Их поведение может являться реализацией типичной для них антиобщественной направленности личности, в рамках которой агрессивность проявляется по отношению к определенным лицам и в определенных ситуациях (избирательно), но может быть и “размытой”, неперсонифицированной по объекту. Наблюдается склонность к антиобщественному поведению, нарушению социальных норм, правил и этических ценностей, которыми зачастую субъект пренебрегает. Такие люди легко поддаются эмоциям, особенно негативного характера, ярко их выражают, доминантны, нетерпеливы, вспыльчивы. При всех различиях в мотивации поведения характерно наличие насильственной антиобщественной установки личности.

С учетом мотивационной и поведенческой характеристик могут быть представлены такие типы (или подтипы), как корыстный, сексуальный (половая распущенность), связанный с бытовыми конфликтами (скандалист, семейный деспот), алкоголик, негативный мститель, лицо психически больное и т. д.

Ниже нормы (1-3 стенов). Для лиц данного типа характерно снижение мотивации достижения, спонтанности. Возможна высокая обидчивость. Хороший самоконтроль, стремление придерживаться принятых норм и правил. Стабильность в сохранении установок, интересов и целей.

2. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Модель активного виктимного поведения.

Выше нормы (8 -10 стенов). Жертвенность, связанная с активным поведением человека, провоцирующим ситуацию виктимности своей просьбой или обращением. По существу, для активных потерпевших характерно поведение двух видов: провоцирующее, если для причинения вреда привлекается другое лицо, и самопричиняющее, которые характеризуется склонностью к риску, необдуманному поведению, зачастую опасному для себя и окружающих. Последствий своих действий могут не осознавать или не придавать им значения, надеясь, что все обойдется. С учетом специфики поведения и отношения к виктимным последствиям в рамках этого типа представлены: сознательный подстрекатель (обращающийся с просьбой о причинении ему вреда), неосторожный подстрекатель (поведение объективно в форме какой-либо просьбы или иным способом провоцирует преступника на причинение вреда, но сам потерпевший этого в должной мере не сознает), сознательный самопричинитель (лицо, умышленно причиняющее себе физический или имущественный вред), неосторожный самопричинитель (вред причинен собственными

неосторожными действиями в процессе совершения иного умышленного или неосторожного преступления).

Ниже нормы (1-3 стен). Повышенная забота о собственной безопасности, стремление оградить себя от ошибок, неприятностей. Может приводить к пассивности личности по принципу “лучше ничего не делать, чем ошибаться”. Характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью, подвержен страхам.

3. Шкала склонности к гиперсоциальному виктимному поведению. Модель инициативного виктимного поведения.

Выше нормы (8 -10 стен). Жертвенное поведение, социально одобряемое и зачастую ожидаемое. Сюда относятся лица, положительное поведение которых обращает на них преступные действия агрессора. Человек, который демонстрирует положительное поведение в ситуациях конфликта либо постоянно, либо в результате должностного положения, ожидания окружающих. Люди данного типа считают недопустимым уклонение от вмешательства в конфликт, даже если это может стоить им здоровья или жизни. Последствия таких поступков осознаются не всегда. Смел, решителен, отзывчив, принципиален, искренен, добр, требователен, готов рисковать, может быть излишне самонадеян. Нетерпим к поведению, нарушающему общественный порядок. Самооценка чаще всего завышенная. Поведение имеет положительные мотивы.

Ниже нормы (1-3 стен) – характеризуется пассивностью, равнодушием к тем явлениям, которые происходят вокруг него. Действует по принципу “моя хата с краю”, что может быть последствием как обиды на внешний мир, так и формирования в результате ощущения непонимания, изолированности от мира, отсутствия чувства социальной поддержки и включенности в социум.

4. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (модель пассивного виктимного поведения).

Выше нормы (8 – 10 стен) – лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам: в силу возраста, физической слабости, беспомощного состояния (стабильного или временно), трусости, из опасения ответственности за собственные противоправные или аморальные действия и т. д. Могут иметь установку на беспомощность. Нежелание делать что-то самому, без помощи других. Могут иметь низкую самооценку. Постоянно вовлекаются в кризисные ситуации с целью получения сочувствия и поддержки окружающих. Имеет ролевою позицию жертвы. Робок, скромнен, сильно внушаем, конформен. Возможен также вариант усвоенной беспомощности в результате неоднократного попадания в ситуации насилия. Склонен к зависимому поведению, уступчив, оправдывает чужую агрессию, склонен всех прощать.

Ниже нормы (1-3 стен)– склонность к независимости, обособленности. Всегда стремится выделиться из группы сверстников, имеет на все

свою точку зрения, может быть непримирим к мнению других, авторитарен, конфликтен. Повышенный скептицизм. Возможна внутренняя ранимость, приводящая к повышенному желанию обособиться от окружающих.

5. Шкала склонности к некритичному поведению. Модель некритичного виктимного поведения.

Выше нормы (8 -10 стенов). К данной группе относятся лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации. Некритичность может проявиться как на базе личностных негативных черт (алчность, корыстолюбие и др.), так и положительных (щедрость, доброта, отзывчивость, смелость и др.), а кроме того, в силу невысокого интеллектуального уровня. Эти лица демонстрируют неосторожность, неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации в результате каких-либо личностных или ситуативных факторов: эмоциональное состояние, возраст, уровень интеллекта, заболевание.

Личность некритичного типа обнаруживает склонность к спиртному, неразборчивость в знакомствах, доверчивость, легкомысленность. Имеет непрочные нравственные устои, что усиливается отсутствием личного опыта или не учетом его. Склонны к идеализации людей, оправданию негативного поведения других, не замечают опасности.

Ниже нормы (1-3 стенов)– вдумчивость, осторожность, стремление предугадывать возможные последствия своих поступков, которые иногда приводят к пассивности подростка, страхам. Самореализация в этом случае значительно затруднена, может появляться социальная пассивность, приводящая к неудовлетворенности своими достижениями, чувству досады, зависти.

МЕТОДИКИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

«Готовность к риску» Шуберт (PSK)

Тест позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

Инструкция:

оцените степень своей готовности совершать действия при ответе на каждый из 25 вопросов. Поставьте соответствующий балл за каждый ответ по следующей схеме:

"полностью согласен", "полное да" - 2 балла;

"больше да, чем нет" - 1 балл;

"ни да, ни нет", "нечто среднее" - 0 баллов;

"больше нет, чем да" - 1 балл;

"полное нет" - 2 балла.

Опросник

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?

3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?

4. Могли бы Вы ехать подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?

5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?

6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?

7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?

8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?

9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?

10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?

11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?

12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?

13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?

14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Пскова до Москвы?

15.Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?

16.Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?

17.Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?

18.Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ч?

19.Могли бы Вы в виде исключения вместе с семью другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на 6 человек?

20.Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21.Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22.Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

23.Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?

24.Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

25.Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Обработка данных теста

Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструкцией и оцените свой результат.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску.

Значение теста: от -50 до +50 баллов.

меньше -30 баллов. Вы слишком осторожны.

-10 - +10 баллов. Средние значения.

свыше +20 баллов. Вы склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защите). Готовность к риску связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Исследования также показали, что: с возрастом готовность к риску падает; у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных; у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин; у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов; с ростом отверженности личности в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску; в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Диагностика самооценки мотивации одобрения (тест на искренность ответов Д. Марлоу, и Д. Крауна)

Для оценки правдивости высказываний испытуемых в опросники нередко включают так называемые шкалы лживости или шкалы стремления к одобрению. Ниже приводится один из вариантов такой шкалы, разработанной Д. Марлоу и Д. Крауном.

Данный тест позволяет оценить ваше желание получить одобрение окружающих в отношении своих слов и поступков. Высокая мотивация одобрения свидетельствует о высокой потребности в общении и наоборот.

Инструкция:

внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже утверждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения, то напишите рядом с ним «да», если же оно неверно, то – «нет».

Опросник

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.

2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.

3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.

4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.

5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.

6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.

7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.

8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.

9. Был случай, когда я придумал "вескую" причину, чтобы оправдаться.

10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.

11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.

12. Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.

13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.

14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.

15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.

16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.

17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.

18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.

19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.

20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

Ключ

Вы получаете по 1 баллу за ответ «да» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 и за ответ «нет» на вопросы: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Сложите все полученные по двум позициям баллы. Итоговая сумма баллов является показателем «мотивации одобрения». Чем выше итоговый показатель, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше готовность человека приукрасить себя, представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам (тем выше готовность человека в одобрении других, связанная с потребностью в общении). Низкие показатели могут свидетельствовать как о непринятии традиционных норм, так и о высокой требовательности к себе.

«Иерархия потребностей» модификация И.А. Акиндиновой (др. названия «Пирамида потребностей», Методика актуальности основных потребностей, "Парные сравнения")

Методика предназначена для выявления актуальности базовых потребностей: материальных, потребности в безопасности, в самовыражении (самоактуализации). С помощью данной методики можно выявить важнейшие потребности-мотиваторы сотрудников. Знание таких потребностей позволяет руководителю эффективно строить систему мотивации в рабочей группе.

Методика допускает индивидуальное и групповое использование. В случае группового обследования число участников не должно превышать 15 человек. Каждому обследуемому должно быть предоставлено отдельное место для выполнения задания. Длительность заполнения не более 20-25 минут. Если в процессе работы у обследуемого возникнут вопросы, психолог должен дать разъяснения.

Инструкция: Вам даются 15 утверждений. Сравните эти утверждения попарно между собою. Начинайте сравнивать первое утверждение со вторым, потом первое утверждение с третьим и т.д. Результаты вписывайте в колонку 1 столбца. Так, если при сравнении первого утверждения со вторым предпочтительным для себя Вы сочтете второе, то в начальную клеточку вписывайте цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то вписывайте цифру 1. И так делайте при каждом сравнении. Далее проделывайте аналогичные операции со вторым утверждением: сравнивайте его сначала с третьим, потом с четвертым и т.д. Подобным же образом работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк. Каждое сравнение пар делайте после проговаривания «Я хочу...»

Обработка и интерпретация результатов

Когда заполните весь бланк, подсчитайте, сколько раз в бланке встречается каждое утверждение. Полученные суммы впишите в клетки, выделенные другим цветом. Эти операции дают Вам возможность определить предпочтение по всем утверждениям. Далее подсчитайте суммы баллов по пяти шкалам:

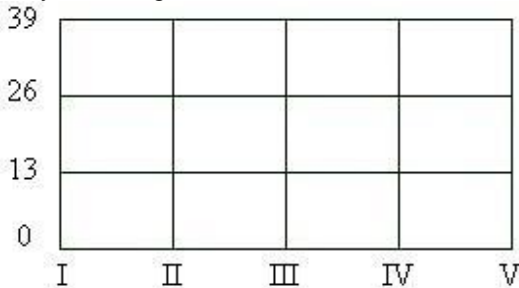
I шкала	Материальное положение	Подсчитывается сумма по позициям 4, 8, 13
II шкала	Потребность в безопасности	Подсчитывается сумма по позициям 3, 6, 10
III шкала	Потребность в межличностных связях	Подсчитывается сумма по позициям 2, 5, 15
IV шкала	Потребности в уважении со стороны	Подсчитывается сумма по позициям 1, 9, 12
V шкала	Потребность в самореализации	Подсчитывается сумма по позициям 7, 11, 14

Завершающей процедурой будет построение собственного профиля удовлетворенности потребностей по пяти шкалам. Необходимо полученные выше суммы отложить на каждой шкале. На графике указаны три зоны:

Полная удовлетворенность – 0-13 баллов

Частичная удовлетворенность – 13-26 баллов

Полная неудовлетворенность – 26-39 баллов



Доминирующая потребность будет обозначаться высшим баллом.

Тест можно использовать для оценки мотивационного климата организации. Для этого по методике случайной выборки оцениваются отобранные совокупности (0,1 – 0,5% опрошиваемых, если оценивается климат крупной компании, 3 – 5%, если оценивается организация численностью до 1000 человек). Данные оценки должны помочь руководству в деятельности по управлению организацией.

Измерение потребности в достижении успеха у студентов

Вариант 1

Цель: выявить студентов со слабой потребностью в достижении успеха.

Ход работы: Потребность в достижении успеха измеряется через совпадение по знаку ответов студента и ключа к ответам. Академические успехи студента определяются не только уровнем способностей, развитием познавательных способностей, развитием познавательных интересов, но и силой мотивации учения. Одним из мотивов обучения является побуждение к достижению успеха в учебной деятельности. Поэтому куратор на основе данных опросника должен всячески поощрять здоровую конкуренцию среди студентов в учебной деятельности, используя разные формы поощрения.

Опросник

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

20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Ключ

Да – 2, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22

Нет – 1, 3, 4, 5, 7, 10, 12, 13, 17, 20

Вариант 2

Цель: ранжирование студентов в группу по проявлению потребности в достижении успеха.

Ход работы: группе предлагается следующее задание: представьте себе человека, о котором можно было бы сказать, что он:

- настойчив в достижении своих целей;
- не удовлетворяется достигнутым; что бы он ни делал, он стремится сделать это лучше, чем раньше. Он даже яичницу хочет зажарить лучше, чем обычно;
- склонен сильно увлекаться работой;
- для него главное – в любом случае пережить удовольствие успеха; - не может работать плохо;
- склонен рационализировать любую работу;
- не стремится подавлять других своим успехом, не склонен к соперничеству в стремлении к успеху;
- не удовлетворяется, если успех пришел легко и задача оказалась неожиданно легко;
- с удовольствием принимает помощь других и помогает другим при решении трудных задач, чтобы совместно испытать радость успеха.

Задание читается вслух дважды. Затем говорится: «А теперь, после того как вы создали у себя образ такого человека, выберите из членов группы тех, кто ближе всего к этой характеристике, и напишите их фамилии. Требуется выбрать не более 5 и не менее 2 человек».

После сбора листков с указанием фамилий можно подсчитать, сколько раз был назван тот или иной студент, и проранжировать всю группу по проявлению потребности в достижении успеха.

**«Лесенка побуждений»
А.И. Божович, И.К. Маркова**

Инструкция.

Давай построим лесенку, которая называется «Зачем я учусь». Прочитай, что написано на карточках (написано, зачем школьники учатся в школе). Но нас интересует не то, для чего все учатся, а для чего учишься ты сам, что для тебя самое главное.

Выбери карточку, где написано самое главное. Это будет первая ступенька. Из оставшихся карточек снова выбери ту, где написано самое

главное, – это вторая ступенька (положи ее ниже первой). Продолжай строить самостоятельно.

Ученикам предъявляются на отдельных карточках следующие 8 утверждений, соответствующие 4 познавательным и 4 социальным мотивам:

1. Я учусь для того, чтобы все знать.
2. Я учусь, потому что мне нравится процесс учения.
3. Я учусь для того, чтобы получать хорошие оценки.
4. Я учусь для того, чтобы научиться самому решать задачи.
5. Я учусь, чтобы быть полезным людям.
6. Я учусь, чтобы учитель был доволен моими успехами.
7. Я учусь, чтобы своими успехами радовать родителей.
8. Я учусь, чтобы за мои успехи меня уважали товарищи.

Обработка результатов и интерпретация

Посмотреть, какие мотивы занимают первые 4 места в иерархии. Если 2 социальных и 2 познавательных, то делаем вывод о гармоничном сочетании. Если эти места занимают 3 или 4 мотива одного типа, то делается вывод о доминировании данного типа мотивов учения.

Методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной

При создании данной методики автор использовала ряд других известных методик. В ней имеются три шкалы: «Приобретение знаний» (стремление к приобретению знаний, любознательность); «Овладение профессией» (стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества); «Получение диплома» (стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов). В опросник, для маскировки, автор методики включила ряд фоновых утверждений, которые в дальнейшем не обрабатываются.

Опросный лист

Факультет Курс Группа
Фамилия Имя Отчество.....
Дата заполнения

Инструкция:

Отметьте ваше согласие знаком «+» или несогласие знаком «-» со следующими утверждениями.

1. Лучшая атмосфера занятий – атмосфера свободных высказываний.
2. Обычно я работаю с большим напряжением.
3. У меня редко бывают головные боли после пережитых волнений и неприятностей.
4. Я самостоятельно изучаю ряд предметов, по моему мнению, необходимых для моей будущей профессии.

5. Какое из присущих вам качеств вы выше всего цените? Напишите ответ рядом.

6. Я считаю, что жизнь нужно посвятить выбранной профессии.

7. Я испытываю удовольствие от рассмотрения на занятии трудных проблем.

8. Я не вижу смысла в большинстве работ, которые мы делаем в вузе.

9. Большое удовлетворение мне дает рассказ знакомым о моей будущей профессии.

10. Я весьма средний студент, никогда не буду вполне хорошим, а поэтому нет смысла прилагать усилия, чтобы стать лучше.

11. Я считаю, что в наше время не обязательно иметь высшее образование.

12. Я твердо уверен в правильности выбора профессии.

13. От каких из присущих вам качеств вы бы хотели избавиться? Напишите ответ рядом.

14. При удобном случае я использую на экзаменах подсобные материалы (конспекты, шпаргалки).

15. Самое замечательное время жизни – студенческие годы.

16. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

17. Я считаю, что для полного овладения профессией все учебные дисциплины нужно изучать одинаково глубоко.

18. При возможности я поступил бы в другой вуз.

19. Я обычно вначале берусь за более легкие задачи, а более трудные оставляю на потом.

20. Для меня было трудно при выборе профессии остановиться на одной из них.

21. Я могу спокойно спать после любых неприятностей.

22. Я твердо уверен, что моя профессия дает мне моральное удовлетворение и материальный достаток в жизни.

23. Мне кажется, что мои друзья способны учиться лучше, чем я.

24. Для меня очень важно иметь диплом о высшем образовании.

25. Из неких практических соображений для меня это самый удобный вуз.

26. У меня достаточно силы воли, чтобы учиться без напоминания администрации.

27. Жизнь для меня почти всегда связана с необычайным напряжением.

28. Экзамены нужно сдавать, тратя минимум усилий.

29. Есть много вузов, в которых я мог бы учиться с не меньшим интересом.

30. Какое из присущих вам качеств больше всего мешает учиться? Напишите ответ рядом.

31. Я очень увлекающийся человек, но все мои увлечения так или иначе связаны с будущей профессией.

32. Беспокойство об экзамене или работе, которая не выполнена в срок, часто мешает мне спать.

33. Высокая зарплата после окончания вуза для меня не главное.

34. Мне нужно быть в хорошем расположении духа, чтобы поддерживать общее решение группы.

35. Я вынужден был поступить в вуз, чтобы занять желаемое положение в обществе, избежать службы в армии.

36. Я учу материал, чтобы стать профессионалом, а не для экзамена.

37. Мои родители хорошие профессионалы, и я хочу быть на них похожим.

38. Для продвижения по службе мне необходимо иметь высшее образование.

39. Какое из ваших качеств помогает вам учиться? Напишите ответ рядом.

40. Мне очень трудно заставить себя изучать как следует дисциплины, прямо не относящиеся к моей будущей специальности.

41. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

42. Лучше всего я занимаюсь, когда меня периодически стимулируют, подстегивают.

43. Мой выбор данного вуза окончателен.

44. Мои друзья имеют высшее образование, и я не хочу отставать от них.

45. Чтобы убедить в чем – либо группу, мне приходится самому работать очень интенсивно.

46. У меня обычно ровное и хорошее настроение.

47. Меня привлекает удобство, чистота, легкость будущей профессии.

48. До поступления в вуз я давно интересовался этой профессией, много читал о ней.

49. Профессия, которую я получаю, самая важная и перспективная.

50. Мои знания об этой профессии были достаточны для уверенного выбора.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ к опроснику

Шкала «Приобретение знаний»

- за согласие («+») с утверждением по п. 4 проставляется 3,6 балла; по п. 17 – 3,6 балла; по п. 26 – 2,4 балла;

- за несогласие («-») с утверждением по п. 28 – 1,2 балла; по п.42 – 1,8 балла.

Максимум – 12,6 балла.

Шкала «Овладение профессией»

- за согласие по п. 9 – 1 балл; по п.31 – 2 балла; по п.33 – 2 балла; по п.43 – 3 балла; по п.48 – 1 балл и по п. 49 – 1 балл.

Максимум – 10 баллов.

Шкала «Получение диплома»

- за несогласие по п. 11 – 3,5 балла;

- за согласие по п. 24 – 2,5 балла; по п. 35 – 1,5 балла; по п. 38 – 1,5 балла и по п. 44 – 1 балл.

Максимум – 10 баллов.

Вопросы по пп. 5, 13, 30, 39 являются нейтральными к целям опросника и в обработку не включаются.

Преобладание мотивов по первым двум шкалам свидетельствует об адекватном выборе студентом профессии и удовлетворенности ею.

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

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

Опросный лист (для студентов)

Факультет Курс Группа Дата заполнения

Фамилия..... ИмяОтчество.....

Инструкция:

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

Список мотивов	
1. Стать высококвалифицированным специалистом	
2. Получить диплом	
3. Успешно продолжить обучение на последующих курсах	
4. Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»	
5. Постоянно получать стипендию	
6. Приобрести глубокие и прочные знания	
7. Быть постоянно готовым к очередным занятиям	
8. Не запускать изучение предметов учебного цикла	
9. Не отставать от сокурсников	
10. Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности	
11. Выполнять педагогические требования	
12. Достичь уважения преподавателей	

13. Быть примером для сокурсников	
14. Добиться одобрения родителей и окружающих	
15. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
16. Получить интеллектуальное удовлетворение	

Опросный лист (для школьников)

Класс Дата заполнения

Фамилия..... Имя Отчество.....

Инструкция:

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

Список мотивов	
1. Стать высококвалифицированным специалистом	
2. Получить аттестат	
3. Успешно продолжить обучение в вузе	
4. Успешно учиться, сдавать экзамены на «четыре» и «пять»	
5. Постоянно получать вознаграждение (поощрение)	
6. Приобрести глубокие и прочные знания	
7. Быть постоянно готовым к очередным занятиям	
8. Не запускать изучение предметов учебного цикла	
9. Не отставать от одноклассников	
10. Обеспечить успешность будущей профессиональной деятельности	
11. Выполнять требования учителя	
12. Достичь уважения учителей	
13. Быть примером для одноклассников	
14. Добиться одобрения родителей и окружающих	
15. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
16. Получить интеллектуальное удовлетворение	

Обработка и интерпретация результатов

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

«Мотивация к избеганию неудач»

Тест предложен Т. Элесом (или Т.Элерсом), позволяет оценить уровень защиты личности, мотивации к избеганию неудач, страха перед несчастьем

Инструкция:

Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его.

1.	смелый	бдительный	предприимчивый
2.	кроткий	робкий	упрямый
3.	осторожный	решительный	пессимистичный
4.	непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5.	неумный	трусливый	недумающий
6.	ловкий	бойкий	удалой
7.	хладнокровный	колеблющийся	удалой
8.	стремительный	легкомысленный	боязливый
9.	незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10.	оптимистичный	добросовестный	чуткий
11.	меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12.	трусливый	небрежный	взволнованный
13.	опрометчивый	тихий	боязливый
14.	внимательный	неблагодарный	смелый
15.	рассудительный	быстрый	мужественный
16.	предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17.	взволнованный	рассеянный	робкий
18.	малодушный	неосторожный	бесцеремонный

19.	пугливый	нерешительный	нервный
20.	исполнительный	преданный	нервный
21.	предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22.	укрошенный	безразличный	небрежный
23.	осторожный	беззаботный	терпеливый
24.	разумный	заботливый	храбрый
25.	предвидящий	неустрасимый	добросовестный
26.	поспешный	пугливый	беззаботный
27.	рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28.	осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29.	тихий	неорганизованный	боязливый
30.	оптимистичный	бдительный	беззаботный

Ключ

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед косой чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – "бдительный"). Другие выборы баллов не получают.

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/3; 30/2.

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации;

свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Результат можно анализировать вместе с тестами "Мотивация к успеху" и "Готовность к риску". Исследования Д. Мак-Клеманда показали, что люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех.

Исследования показали также, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу.

Немецкий ученый Ф. Буркард утверждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов:

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: первое, когда без риска удастся получить желаемый результат; второе, когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т. е. мотивацию к избеганию неудач.

«Мотивация к успеху»

Тест на оценку силы мотивации к достижению цели, к успеху, предложен Т. Элесом.

Инструкция:

Вам предлагается 41 утверждение. Каждое из них подтвердите ответом «да» в случае согласия или «нет», если вы его не разделяете.

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, то его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу полностью выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.

11. Усердие – это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.

20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.

21. Нужно полагаться только на самого себя.

22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.

23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.

25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.

26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.

27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.

28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.

29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.

30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.

31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.

33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.

34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.

36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.

37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.

38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.

39. Я завидую людям, которые не загружены работой.

40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, то для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Обработка и интерпретация результатов

Используя ключ, подсчитайте количество баллов. Вы получаете по 1 баллу за ответ «да» на вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 и за ответ «нет» на вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов. Оцените свой результат

1-10 баллов – низкая мотивация к успеху

11-16 – средний уровень мотивации

17-20 – умеренно высокий уровень мотивации

Свыше 21 балла – слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Результат теста "Мотивация к успеху" следует анализировать вместе с результатами двух следующих тестов: теста "Мотивация к избеганию неудач" и теста "Готовность к риску". Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, сли-

ком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При это мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям, настроенным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Те, кто сильно ориентирован на успех и имеет высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И, наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует настрою на успех, то есть - достижению цели.

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

Инструкция:

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

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

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.

13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем unrealistically высокие.

15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.

16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.

20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

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

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

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

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

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

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

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

«Мотивация учения студентов педагогического вуза»

Пакулина С.А., Кетько С.М.

Методика позволяет выделить во внешней и внутренней мотивации учения три группы мотивов: поступление в вуз, реально действующие профессиональные мотивы и их доминирование, определение уровней развития мотивации учения. Методика может быть полезна для изучения взаимосвязи мотивации достижения успеха, мотивации учения и адаптации студентов в вузе, ценностных установок студентов в процессе обучения в вузе, психодиагностики в мотивационном тренинге и в целом для построения прогноза социального развития личности. При адаптации двух утверждений к специальности вуза методику возможно использовать для диагностики мотивации учения в вузах непедagogического профиля.

Инструкция: Внимательно прочитайте приведенные в разделе мотивы поступления в вуз, реально действующие мотивы учения и профессиональные мотивы. Оцените значимые для Вас мотивы обучения в педагогическом вузе: 5 баллов – очень значимые, 3-4 балла – значимые, 0-2 балла – не значимые. Отвечайте быстро, не задумываясь.

Мотивы	Балл
I. Что способствовало вашему выбору данной специальности?	
1. Бесплатное поступление, низкая плата за обучение	
2. Занятия в профильной спецшколе, спецклассе	
3. Желание получить высшее образование	
4. Семейные традиции, желание родителей	
5. Совет друзей, знакомых	
6. Престиж, авторитет вуза и факультета	
7. Интерес к профессии	
8. Наилучшие способности именно в этой области	
9. Стремление прожить беззаботный период жизни	
10. Нравится общение с детьми	
11. Случайность	

12. Нежелание идти в армию (для юношей)	
13. Использовать педагогические знания для воспитания своих детей (для девушек)	
II. Что наиболее значимо для Вас в вашем учении?	
14. Успешно продолжить обучение на последующих курсах	
15. Успешно учиться, сдавать экзамены на "хорошо" и "отлично"	
16. Приобрести глубокие и прочные знания	
17. Быть постоянно готовым к очередным занятиям	
18. Не запускать изучение учебных предметов	
19. Не отставать от сокурсников	
20. Выполнять педагогические требования	
21. Достичь уважения преподавателей	
22. Быть примером для сокурсников	
23. Добиться одобрения окружающих	
24. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
25. Получить интеллектуальное удовлетворение	
III. Получение диплома дает Вам возможность:	
26. Достичь социального признания, уважения	
27. Самореализации	
28. Иметь гарантию стабильности	
29. Получить интересную работу	
30. Получить высокооплачиваемую работу	
31. Работать в государственных структурах	
32. Работать в частных организациях	
33. Работать в школе	
34. Основать свое дело	
35. Обучения в аспирантуре	
36. Самосовершенствования	
37. Диплом сегодня ничего не дает	

Обработка результатов

Внутренняя мотивация учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие познавательные мотивы и релевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 75 баллам по вопросам:

- 1) мотивы поступления в вуз 2, 3, 7, 8, 10. Максимально возможный показатель = 25 баллам,
- 2) реально действующие мотивы учения 13, 14, 15, 16, 24. Максимально возможный показатель = 25 баллам,
- 3) профессиональные мотивы 26, 27, 32, 34, 35. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

Каждая группа мотивов в общей сумме баллов внутренней мотивации учения составляет одинаковый процент 33, 3 %.

нешняя мотивация учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие учебно-познавательные мотивы и иррелевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 105 баллам:

- 1) мотивы поступления в вуз 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12. Максимально возможный показатель = 35 баллам.
- 2) реально действующие мотивы учения 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23. Максимально возможный показатель = 35 баллам.
- 3) профессиональные мотивы 25, 28, 29, 30, 31, 33, 36. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

С целью уравнивания баллов двух видов мотивации учения сумму баллов, полученную по внутренней мотивации учения, необходимо умножить на 1,25.

Диагностические значения шкал внешней и внутренней мотивации учения

Внутренняя мотивация учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие учебно-познавательные мотивы и мотивы самообразования, релевантные профессиональные мотивы и имеет следующие характеристики:

- широкие учебно-познавательные мотивы заложены в самом процессе учения (интерес к профессии, успешно учиться, приобретать глубокие знания, получать интеллектуальное удовлетворение, самореализации, самосовершенствования);
- тенденцию к продолжению учебной деятельности исходя из активности и самостоятельности самого субъекта учения;
- предпочтение сложности и объема учебной задачи (предпочитают задания оптимальной трудности и трудные задания);
- высокая когнитивная гибкость в учебной деятельности;
- творческое решение проблемы, учебной задачи;
- субъект учения продуктивно адаптируется к вузовской среде и в вузовской системе обучения.

Внешняя мотивация учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие познавательные мотивы, иррелевантные профессиональные мотивы и имеет следующие характеристики:

□ мотивы не связаны с самим процессом учения, находятся вне учебной деятельности (не отставать от сокурсников, достичь уважения преподавателей, добиться одобрения окружающих, избежать осуждения и наказания, работать в частных организациях);

□ тенденцию к продолжению учебной деятельности исходя из присутствия внешнего подкрепления, зависимости от других;

□ предпочтение отдается упрощенному и не требующего много времени учебному действию (предпочитают простые задания, то, что положено, чтобы получить оценку);

□ когнитивная гибкость в учебной деятельности слабая;

□ креативность подавляется, способствует росту напряженности;

□ субъект учения приспосабливается к вузовской среде и в вузовской системе обучения.

«Смысло-жизненные ориентации» адаптация Д.А. Леонтьева

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

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

Инструкция.

«Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

Таблица

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений.	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения.
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и беспечельной.	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие.

6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься.	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3210123	Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна.	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство.	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13.	Я человек очень обязательный.	3210123	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов и интерпретация

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

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

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

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:

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

Интерес к жизни (№1,2,5,9).

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

Шкала оценки потребности в достижениях

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

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

Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью разработанной шкалы - небольшого теста-опросника. Шкала состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны 2 варианта ответов - "да" или "нет". Ответы, совпадающие в ключевыми (по коду) суммируются (по баллу за каждый ответ).

Суждения

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

Обработка результатов и интерпретация

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

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

Ответы "Да" на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

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

МЕТОДИКИ ДЛЯ ПРОФОТБОРА И ПРОФОРИЕНТАЦИИ

«Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова)

Данная методика позволяет определить ведущий тип мотивации при выборе профессии. Текст опросника состоит из двадцати утверждений, характеризующих любую профессию. Необходимо оценить, в какой мере каждое из них повлияло на выбор профессии. С помощью методики можно выявить преобладающий вид мотивации (внутренние индивидуально-значимые мотивы, внутренние социально-значимые мотивы, внешние положительные мотивы и внешние отрицательные мотивы).

Инструкция:

ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлияло на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию, специальность. Ответы могут быть 5 видов:

«очень сильно повлияло» - 5 баллов;

«сильно повлияло» - 4 балла;

«средне повлияло» - 3 балла;

«слабо повлияло» - 2 балла;

«никак не повлияло» - 1 балл.

Поставьте напротив каждого утверждения соответствующий вашему ответу балл.

Бланк для ответов

№	Утверждения	оценка
1	Требует общения с разными людьми	
2	Нравится родителям	
3	Предполагает высокое чувство ответственности	
4	Требует переезда на новое место жительства	
5	Соответствует моим способностям	
6	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием	
7	Дает возможность приносить пользу людям	
8	Способствует умственному и физическому развитию	
9	Является высокооплачиваемой	
10	Позволяет работать близко от дома	
11	Является престижной	
12	Дает возможности для роста профессионального мастерства	
13	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах	

14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе	
15	Является привлекательной	
16	Близка к любимому школьному предмету	
17	Позволяет сразу получить хороший результат труда для других	
18	Избрана моими друзьями	
19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы	
20	Дает большие возможности проявить творчество	

Обработка данных

Внутренние индивидуально значимые мотивы: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутренние социально значимые мотивы: 3, 7, 12, 14, 17.

Внешние положительные мотивы: 4, 9, 10, 16, 19.

Внешние отрицательные мотивы: 2, 6, 11, 13, 18.

Внутренние мотивы выбора той или иной профессии - ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Внешняя мотивация - это заработок, стремление к престижу, боязнь осуждения, неудачи и т.д. Внешние мотивы можно разделить на положительные и отрицательные. К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия. К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера.

Исследования показывают, что преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности. То же самое можно сказать и относительно положительной внешней мотивации.

Диагностика структуры сигнальных систем

Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова

Впервые понятия «первая сигнальная система» и «вторая сигнальная система» были введены И.П. Павловым для обозначения качественно различных уровней эволюционного развития высшей нервной деятельности.

У животных сигналами приспособительных условно-рефлекторных реакций являются непосредственные раздражители - зрительные, слуховые, тактильные и т. д. Совокупность непосредственных

условных раздражителей, вызываемых ими возбуждений в анализаторах и условно-рефлекторных процессов И.П. Павлов назвал первой сигнальной системой.

Совокупность словесных сигналов, вызываемых ими нервных процессов и систему возникающих на этой основе временных нервных связей И.П. Павлов отнес ко второй сигнальной системе, которая присуща только человеку. Поскольку слово является орудием отвлечения и обобщения, вторая сигнальная система обеспечивает более высокий уровень отражения.

Несмотря на принципиальные отличия этих двух систем, в норме всегда имеет место взаимодействие первой и второй сигнальных систем.

На основе относительного преобладания у человека первой или второй сигнальной системы определяются выделенные И.П. Павловым специфические типы высшей нервной деятельности: художественный (преобладание первой сигнальной системы), мыслительный (преобладание второй сигнальной системы) и средний (относительно одинаковая роль обеих систем).

Основные отличия художественного типа от мыслительного проявляются в сфере восприятия, где для «художника» характерны целостное восприятие, яркость образов, эмоциональность, а для «мыслителя» дробление его на отдельные части, поиске смысла. В сфере воображения и мышления у «художников» отмечается преобладание образного мышления и воображения, в то время как для «мыслителей» характерно абстрактное, теоретическое мышление; в эмоциональной сфере лица художественного типа отличаются повышенной эмоциональностью, аффективностью, а для мыслительного типа более свойственны рассудочные, интеллектуальные реакции на события.

Таким образом, люди художественного типа в большей степени склонны к профессиональной деятельности, требующей впечатлительности, образности и живости фантазии. Люди мыслительного типа лучше будут справляться с деятельностью, связанной с оперированием абстрактным материалом, математическими и логическими формулами, различными понятиями.

Представители среднего типа сочетают в себе черты и художественного, и мыслительного типов.

В целом И.П. Павлов считал, что специфика высшей нервной деятельности человека возникла в результате нового способа взаимодействия с внешним миром, который стал возможен при трудовой деятельности людей и выразился в речи. Речь возникла как средство общения между людьми в процессе труда. Ее развитие привело к возникновению языка, и, следовательно, у человека появилась новая система раздражителей в виде слов.

На основе этих теоретических положений был разработан опросник, позволяющий выявить структуру сигнальных систем личности.

Инструкция:

Ответьте «да» (+) или «нет» (-) на предложенные ниже вопросы.

1. Чтобы понять что-либо, Вы часто обращаетесь к образным представлениям?

2. У Вас есть тяга к рисованию?

3. Вам вполне понятен язык знаков, формул, графиков?

4. Доставляет ли Вам удовольствие пересказывать увиденное друзьям?

5. Вы стараетесь скорее обобщить имеющуюся информацию, уйти от конкретики к обобщенным, абстрактным формулам?

6. У Вас обычно много времени занимает переосмысление того, что Вы видели, слышали, что происходит вокруг?

7. Вам проще понять что-либо, повертев в своих руках, собрав, разобрав?

8. Вы стараетесь обогатить свою речь метафорическими выражениями?

9. Являются ли рисование, лепка, декоративно-прикладное искусство Вашими любимыми занятиями?

10. При объяснении чего-либо Вы часто прибегаете к языку знаков, символов, чертежей?

11. Вы обладаете литературными способностями?

12. Вам нравится абстрактная живопись?

13. Вы легко находите смысл в абстрактных изображениях?

14. Вам удавалось своими руками собрать или отремонтировать какое-нибудь техническое устройство?

15. Вы согласны, что речь без эпитетов, метафор, образных выражений суха и неинтересна?

16. Читая книгу, Вы живо представляете себе происходящее, как будто Вы являетесь непосредственным участником событий?

17. У Вас хорошая память на знаки, символы, цифры?

18. Вас считают хорошим рассказчиком?

19. Вы легко составляете для себя какую-нибудь абракадабру, чтобы заменить большое словесное выражение?

20. Вы ловите себя на мысли, что каждый символ, знак в художественном произведении несет в себе большой смысл?

21. Вас часто тянет к рукоделию, ручной работе, поделкам?

22. Вас радует удачно употребленная метафора, иносказание, притча или анекдот в речи говорящего?

23. Вы стремитесь собрать у себя коллекцию репродукций живописи, книг по искусству?

24. Вы свободно владеете языком знаков, формул?

25. Вы пишете стихи?
26. Ваши знакомые говорят Вам, что Вы слишком часто прибегаете к абстракциям?
27. Случается, что Вы смотрите один и тот же фильм по несколько раз, переосмысливая его по-новому?
28. Вас называют «мастер - золотые руки»?
29. Вы любите поэзию за оригинальность высказываний, интересные ассоциации?
30. Язык наглядных образов Вам более понятен, чем язык знаков и формул?
31. Вы стараетесь при письме использовать аббревиатуру, сокращения слов до начальных букв?
32. Вам нравится выступать перед аудиторией?
33. Хотели бы Вы, чтобы Ваша деятельность была связана со знаковыми системами, машинными языками и т. д.?
34. Ложась спать, Вы часто перебираете в памяти прошедший день, стремитесь привести в порядок впечатления?
35. Работа с техникой доставляет Вам удовольствие?
36. Вы стараетесь чаще обращаться к художественным произведениям в поиске нужных Вам образов, метафор, метких выражений, забавных высказываний?
37. Вы обладаете богатым воображением, яркой и буйной фантазией?
38. Вам легко даются языки программирования на ЭВМ?
39. Вы владеете иностранными языками?
40. Вас иногда подмывает вернуть в разговор фразу позаковыристей и непонятней?
41. Вы стремитесь тщательно обдумывать свои поступки, рассчитывая свои шаги заранее?
42. Вы обладаете способностью к техническому изобретательству?
43. Вам нравится придумывать образные метафоры?
44. Вас часто можно застать за рисованием?
45. Чтобы упростить объяснения, Вы часто используете графики, формулы?
46. Вы много времени уделяете стихосложению?
47. Для запоминания чего-либо Вы часто используете абстрактные знаки и изображения, понятные только Вам?
48. Ваши друзья и знакомые считают Вас чересчур глубокомысленным человеком?
49. Вам много приходится заниматься ручной работой, требующей терпения и аккуратности?
50. Вы хорошо владеете речью, языком метафор, оригинальных образов?

51. Вам часто снятся яркие, интересные сны, полные захватывающих событий?

52. Вам не составляет труда придумать свою систему знаков, хотя бы для собственного употребления?

53. Вам доставляет удовольствие рассказывать о чем-либо так, что слова сами льются из Ваших уст?

54. Вы часто используете в речи абстрактные понятия?

55. Вам удается обычно найти в тех или иных событиях свой, весьма неординарный смысл?

56. Вам легче делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи?

Бланк ответов

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

Обработка и интерпретация результатов

Анализ и обработка результатов проводятся по семи шкалам. Для получения общего количества баллов по каждой шкале необходимо подсчитать количество плюсов в горизонтальных строках в бланке ответов. Максимальное количество баллов, которое можно набрать по каждой шкале - 8. Минимальное количество - 2-3 балла.

Значение шкал:

1. Метафоризация - способность замечать метафоры в речи, образах, стихах, художественных произведениях, использовать метафоры в речи, умение придумывать метафорические выражения (признак творческой одаренности). Сумма плюсов (ответов «да») 1-го ряда: 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50.

2. Образность представлений - способность к яркому образному представлению, фантазированию, образному мышлению, стремление выразить образы в рисунках, художественные способности. Сумма плюсов 2-го ряда: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51.

3. Символизация - способность к обозначению тех или иных явлений знаками, оперирование формулами, графиками, языковые способности. Сумма плюсов 3-го ряда: 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52.

4. Вербализация - легкость речи, способность рассказчика без напряжения передавать словами сведения о тех или иных событиях. Сумма плюсов 4-го ряда: 4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53.

5. Абстрагирование - способность успешно обобщать конкретное, выходить в область абстракции, умение опираться на абстрактные слова, образы в процессе мышления, отсутствие конкретных предметных представлений. Сумма плюсов 5-го ряда: 5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54.

6. Рефлексивность - способность долго удерживать одну и ту же информацию в памяти, каждый раз переосмысливая ее по-новому, высокая степень рефлексии, тщательное продумывание своих действий. Сумма плюсов 6-го ряда: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55.

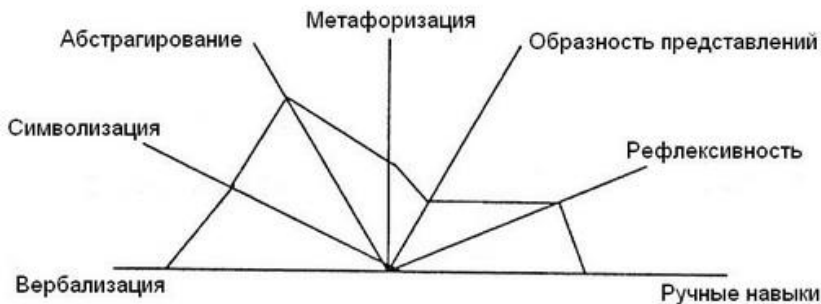
7. Ручные навыки - способность мастерить, ремонтировать, осуществлять точные ручные манипуляции с предметами, технические навыки. Суммы плюсов 7-го ряда: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56.

Результаты диагностики можно изобразить в виде графика, на лучах которого откладывается количество баллов, полученных по соответствующей шкале, затем точки на шкалах соединяются (см. рис.).

В результате на графике хорошо видна степень выраженности и преобладание тех или иных функциональных способностей.

По результатам диагностики выдаются рекомендации о том, какой вид трудовой деятельности более всего подходит испытуемому.

Уточнение сферы профессиональной деятельности, подбор профессий осуществляются в процессе дальнейшей профориентационной работы и профессиональной диагностики.



Графическое представление полученных данных

Методика определения основных мотивов выбора профессии (Е.М. Павлютенков)

Данная методика позволяет установить роль тех или иных мотивов при выборе профессии конкретным испытуемым.

Испытуемому предоставляется опросник, в котором содержится 18 суждений о профессии. Эти суждения выражают 9 групп мотивов.

Инструкция: В предложенном Вам опроснике имеется 18 суждений о профессии. Оцените, в какой мере каждое из данных суждений относится к избранной Вами профессии. Ответы могут быть 5 видов:

«Да» - 5 баллов;

«Скорее да, чем нет» - 4 балла;

«Затрудняюсь ответить» - 0 баллов;

«Скорее нет, чем да» - 2 балла;

«Нет» - 1 балл.

Вы должны внимательно прочесть суждения и проставить знак «+» против этого суждения в ту колонку, которая соответствует Вашей оценке.

Бланк для ответов

№	суждения	да	скорее да, чем нет	затрудняюсь ответить	скорее нет, чем да	нет
1	Позволяет приносить пользу нашему обществу.					
2	Личный труд по этой специальности позволяет укреплять мир на земле.					
3	Позволяет быть всегда в коллективе, участвовать в его делах.					
4	Позволяет совершенствовать свой духовный мир.					
5	Позволяет ощущать радость труда.					
6	Способствует осознанию красоты труда.					
7	Позволяет использовать все свои способности.					
8	Позволяет постоянно самосовершенствоваться.					

9	Дает большие возможности для творчества.					
10	Позволяет быть оригинальным в работе.					
11	Требует большого умственного напряжения.					
12	Требует большого физического напряжения.					
13	Хорошо оплачивается.					
14	Обеспечивает стабильное будущее.					
15	Ценится среди друзей и знакомых.					
16	Обеспечивает быстрое повышение квалификации и профессиональный рост.					
17	Дает возможность работать в городе.					
18	Обеспечивает поступление и обучение в ВУЗе.					

Обработка данных

Для определения основных мотивов выбора профессии необходимо подсчитать суммы по каждой группе мотивов. Группы мотивов, имеющие максимальное количество баллов, являются основными в выборе профессии данным испытуемым.

Группы мотивов:

Социальные (суждения 1 и 2) - желание своим трудом способствовать общественному прогрессу, социальная направленность на высшие общечеловеческие цели и потребности.

Моральные (суждения 3 и 4) - стремление к совершенствованию своего морального облика, духовного мира, развитию нравственных качеств.

Эстетические (суждения 5 и 6) - стремление к эстетике труда, его красоте, гармонии, восприятие прекрасного, получение ощущения радости от деятельности.

Познавательные (суждения 7 и 8) - стремление к овладению специальными знаниями, познание содержания конкретного труда.

Творческие (суждения 9 и 10) - стремление быть оригинальным в работе, совершение научных открытий, получение возможностей для творчества.

- Связанные с содержанием труда (суждения 11 и 12) - четкие знания о процессе труда, направленность на умственный и физический труд.
- Материальные (суждения 13 и 14) - стремление получать определенные блага.
- Престижные (суждения 15 и 16) - стремление к профессиям, которые ценятся среди знакомых, позволяют достичь видного положения в обществе, обеспечивают быстрое продвижение по службе.
- Утилитарные (суждения 17 и 18) - стремление руководить людьми, работа в городе, чистота и легкость, труда, ориентация на вуз.

«Карта интересов» А.Е. Голомшток

Опросник разработан А.Е. Голомштоком. Предназначен для изучения интересов и склонностей школьников старших классов в различных сферах деятельности. Голомшток выделяет 23 таких сферы: физика, математика, химия, астрономия, биология, медицина, сельское хозяйство, филология, журналистика, история, искусство, геология, география, общественная деятельность, право, транспорт, педагогика, рабочие специальности, сфера обслуживания, строительство, легкая промышленность, техника, электротехника.

Инструкция:

для определения ведущих интересов Вам предлагается перечень вопросов.

Если Вам очень нравится то, о чем спрашивается в вопросе, в бланке ответов рядом с его номером поставьте два плюса ("++"),

если просто нравится - один плюс ("+"),

если не знаете, сомневаетесь - ноль ("0"),

если не нравится - один минус ("-"),

а если очень не нравится - два минуса ("--").

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Текст опросника

Любите ли Вы? Нравится ли Вам? Хотели бы Вы

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Занятия и чтение книг по географии.
3. Читать художественную или научно-популярную литературу о геологических экспедициях.
4. Уроки и книги по анатомии и физиологии человека.
5. Выполнять ежедневную домашнюю работу.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях, жизни и деятельности выдающихся физиков.
7. Читать об открытиях в химии или о жизни и деятельности выдающихся химиков.
8. Читать технические журналы.

9. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области электроники и радиотехники.
10. Знакомиться с разными металлами и их свойствами.
11. Узнавать о разных породах древесины и об их практическом применении.
12. Узнавать о достижениях в области строительства.
13. Читать книги, смотреть фильмы о водителях различных видов транспорта (автомобильного, железнодорожного и т.д.).
14. Читать книги, смотреть фильмы о летчиках.
15. Знакомиться с военной техникой.
16. Читать книги об исторических событиях.
17. Читать произведения классиков русской и зарубежной литературы.
18. Читать и обсуждать публицистические статьи и очерки.
19. Обсуждать текущие дела и события в учебном заведении, городе, стране.
20. Интересоваться педагогической работой.
21. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции
22. Заботиться о порядке в собственных вещах, красивом виде помещения.
23. Читать книги из серии "Занимательная математика".
24. Изучать экономическую географию.
25. Заниматься иностранным языком.
26. Знакомиться с жизнью выдающихся художников, историей искусства.
27. Знакомиться с жизнью выдающихся артистов, встречаться с ними, коллекционировать их фотографии.
28. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыки.
29. Читать спортивные газеты, журналы, литературу о спорте.
30. Изучать биологию, ботанику, зоологию.
31. Знакомиться с различными странами по книгам и телепередачам.
32. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов.
33. Интересоваться достижениями медицины.
34. Посещать с экскурсиями предприятия легкой промышленности.
35. Читать книги из серии "Занимательная физика".
36. Изучать химические явления в природе.
37. Знакомиться с новейшими достижениями техники.
38. Интересоваться работой радиотехника, электрика.
39. Знакомиться с различными измерительными инструментами, используемыми в процессе металлообработки.
40. Наблюдать за изготовлением изделий из дерева (например, мебели).

41. Наблюдать за работой строителей.
42. Читать литературу о средствах передвижения.
43. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи о морях.
44. Читать книги, смотреть фильмы и телепередачи на военные темы, знакомиться с историей крупных сражений.
45. Обсуждать текущие политические события в стране и за рубежом.
46. Читать литературно-критические статьи.
47. Слушать радио, смотреть теленовости и тематические телепередачи.
48. Узнавать о событиях, происходящих в городе, стране.
49. Объяснять учащимся трудные для понимания вопросы.
50. Справедливо рассудить поступок знакомого или литературного героя.
51. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание членов семьи.
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в математике, о жизни и деятельности выдающихся математиков.
53. Интересоваться экономическими передачами по телевидению.
54. Читать художественную литературу на иностранном языке.
55. Заниматься художественным оформлением праздников.
56. Посещать театр.
57. Слушать оперную или симфоническую музыку.
58. Посещать спортивные соревнования, смотреть спортивные передачи.
59. Посещать дополнительные занятия по биологии.
60. Посещать дополнительные занятия по географии.
61. Коллекционировать минералы.
62. Изучать функции организма человека, причины возникновения и способы лечения болезней человека.
63. Готовить обед дома.
64. Осуществлять демонстрацию физических опытов.
65. Участвовать в организации опытов с химическими веществами.
66. Ремонтировать различные механизмы.
67. Производить замеры в электросетях с помощью приборов (вольтметра, амперметра).
68. Конструировать различные предметы и детали из металла.
69. Художественно обрабатывать дерево (вырезать, выпиливать).
70. Набрасывать эскизы или выполнять чертежи строительных объектов.
71. Проявлять интерес к автомобильному транспорту.
72. Увлекаться парашютным спортом, авиамоделизмом.
73. Заниматься спортивной стрельбой.

74. Изучать историю возникновения различных народов и государств.

75. Писать стихи.

76. Наблюдать за проведением и жизнью других людей.

77. Выполнять организационную общественную работу.

78. Проводить время с маленькими детьми, заниматься и играть с ними.

79. Устанавливать дисциплину среди сверстников.

80. Наблюдать за работой работников сферы обслуживания (повар, официант, продавец).

81. Участвовать в математических олимпиадах.

82. Просматривать экономические обзоры в газетах и журналах.

83. Слушать радиопередачи на иностранном языке.

84. Посещать музеи, художественные выставки.

85. Публично выступать.

86. Играть на музыкальном инструменте.

87. Участвовать в спортивных соревнованиях.

88. Наблюдать за ростом и развитием животных, растений.

89. Сбирать книги по географии.

90. Посещать краеведческий музей.

91. Вникать в работу врача, фармацевта.

92. Шить для себя.

93. Интересоваться физикой.

94. Интересоваться химией.

95. Работать с техникой.

96. Знакомиться с устройством электроаппаратуры.

97. Заниматься слесарным делом.

98. Выполнять столярные работы.

99. Принимать участие в отделочных ремонтных работах.

100. Помогать милиции в работе с пешеходами по правилам уличного движения.

101. Быть членом гребных и яхт-клубов.

102. Участвовать в военизированных играх.

103. Знакомиться с историческими местами.

104. Быть членом литературного клуба.

105. Наблюдать за ведением журналистами телепередач.

106. Публично выступать с сообщениями и докладами.

107. Организовывать работу детей.

108. Устанавливать скрытые причины поступков и поведения людей.

109. Оказывать различные услуги другим людям.

110. Решать сложные математические задачи.

111. Точно вести расчет своих денежных средств.

112. Посещать курсы по изучению иностранного языка.

113. Заниматься в художественной секции.
114. Участвовать в художественной самодеятельности.
115. Посещать музыкальную школу.
116. Заниматься в спортивной секции.
117. Участвовать в биологических олимпиадах и конкурсах.
118. Путешествовать.
119. Принимать участие в геологической экспедиции.
120. Ухаживать за больными.
121. Посещать кулинарные конкурсы и выставки.
122. Участвовать в конкурсных мероприятиях по физике.
123. Решать сложные задачи по химии.
124. Разбираться в технических схемах и чертежах.
125. Разбираться в сложных радиосхемах.
126. Знакомиться с новой техникой, наблюдать за работой промышленного оборудования.
127. Мастерить что-нибудь из дерева своими руками.
128. Помогать в строительных работах.
129. Принимать участие в обслуживании и ремонте автомобиля.
130. Мечтать о самостоятельных полетах на самолете.
131. Строго выполнять распорядок дня.
132. Публично выступать с докладами на исторические темы.
133. Работать с литературными источниками.
134. Принимать участие в дискуссиях, конференциях.
135. Организовывать и проводить коллективные мероприятия.
136. Обсуждать вопросы воспитания детей и подростков.
137. Помогать работникам милиции.
138. Постоянно общаться с различными людьми.
139. Принимать участие в математических олимпиадах, конференциях.
140. Интересоваться вопросами ценообразования, начисления заработной платы.
141. Общаться на иностранном языке.
142. Участвовать в художественных выставках.
143. Принимать участие в театральных постановках.
144. Участвовать в музыкальных конкурсах.
145. Регулярно тренироваться и участвовать в спортивных соревнованиях.
146. Выращивать растения, ухаживать за домашними животными.
147. Проводить топографическую съемку местности.
148. Совершать длительные, трудные походы.
149. Интересоваться деятельностью медицинских работников.
150. Шить, кроить, создавать модели одежды.
151. Решать сложные задачи по физике.

152. Посещать с экскурсиями химические предприятия.
153. Участвовать в выставках технического творчества.
154. Ремонтировать аудиотехнику.
155. Работать на станке.
156. Выполнять по чертежам столярные работы.
157. Принимать сезонное участие в строительстве.
158. Изучать правила дорожного движения для водителей.
159. Изучать морское дело.
160. Читать воспоминания главнокомандующих и полководцев.
161. Знакомиться с историческими местами родного края.
162. Писать рассказы.
163. Писать заметки или очерки в газету.
164. Выполнять общественные поручения.
165. Организовывать детские игровые и праздничные мероприятия.
166. Изучать законодательные документы, гражданское право.
167. Удовлетворять потребности людей в тех или иных услугах.
168. Выполнять математические расчеты по формулам.
169. Интересоваться проблемами региональной экономики.
170. Участвовать в олимпиадах по иностранному языку.
171. Посещать художественные музеи.
172. Играть на сцене в спектаклях.
173. Слушать классическую музыку.
174. Помогать преподавателю физкультуры в проведении занятия.

Обработка и интерпретация результатов

За каждый знак "+" в бланке ответов проставляется +1 балл, за каждый знак "-" проставляется -1 балл, за нулевой ответ - 0 баллов. В каждом из 29 столбцов бланка ответов подсчитывается количество положительных и отрицательных баллов.

Исходя из структуры бланка ответов определяются следующие виды профессиональных интересов (по столбцам).

Чем больше положительных ответов в столбце, тем выше степень выраженности интереса к данному виду профессиональной деятельности.

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Биология | 16. История |
| 2. География | 17. Литература |
| 3. Геология | 18. Журналистика |
| 4. Медицина | 19. Общественная деятельность |
| 5. Легкая и пищевая промышленность | 20. Педагогика |
| 6. Физика | 21. Юриспруденция |
| 7. Химия | 22. Сфера обслуживания |
| 8. Техника | 23. Математика |
| 9. Электро- и радиотехника | 24. Экономика |
| 10. Металлообработка | 25. Иностранные языки |

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 11. Деревообработка | 26. Изобразительное искусство |
| 12. Строительство | 27. Сценическое искусство |
| 13. Транспорт | 28. Музыка |
| 14. Авиация, морское дело | 29. Физкультура и спорт |
| 15. Военные специальности | |

уровни выраженности:

от -12 до -6 - высшая степень отрицания данного интереса;

от -5 до -1 - интерес отрицается;

от +1 до +4 - интерес выражен слабо;

от +5 до +7 - выраженный интерес

от +8 до +12 - ярко выраженный интерес.

Бланк ответов к опроснику "Карта интересов"

Ф.И.О. _____ возраст _____ дата заполнения _____

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	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174						

**«Карта интересов»
модификация Филимоновой О.Г.**

Опросник «Карта интересов» (авторы А.Е. Голомшток, Е.А. Климов, О.П. Мешковская и др.) представлен достаточно широко в разных источниках. В его основе лежит перечень направлений, по которым составлены вопросы к учащимся. Этот опросник уже долгое время публикуется без изменений и устарел как с точки зрения перечня направлений деятельности, так и с точки зрения формулировки вопросов. При его проведении в аудитории возникают смешки и недоумение, что и побудило нас к некоторому его усовершенствованию.

В старом перечне направлений деятельности нет таких популярных сейчас видов деятельности, как информационные технологии, со-

циология, философия, бизнес. Пришлось объединить родственные профессии, вставить недостающие направления. Выполняя эту работу, мы руководствовались результатами бесед, перечнями современных специальностей, справочниками для поступающих в вузы. Иногда приходилось обращаться к родителям и студентам, чтобы получше представить то или иное направление. К радиотехнике мы добавили электронику; деревообработку и металлообработку объединили в направление «Обработка материалов»; объединили транспорт, авиацию, морское дело; общественную деятельность заменили на социологию, политологию; к иностранному языку добавили лингвистику, к литературе – филологию, к журналистике – связи с общественностью, рекламу, к экономике – бизнес; добавили психологию и информационные технологии. В таком виде мы этот перечень и сохранили, так как при дальнейшей работе мы поняли, что все специальности, оказавшиеся в поле нашего зрения, укладываются в этот перечень.

Перечень направлений к опроснику «Карта интересов»

Старый перечень		Новый перечень	
№	Направление	№	Направление
1	Биология	1	Биология
2	География	2	География
3	Геология	3	Геология
4	Медицина	4	Медицина
5	Легкая и пищевая промышленность	5	Легкая и пищевая промышленность
6	Физика	6	Физика
7	Химия	7	Химия
8	Техника	8	Техника, механика
9	Электротехника	9	Электротехника, радиотехника, электроника
10	Металлообработка	10	Обработка материалов (дерево, металл и пр.)
11	Деревообработка	11	Информационные технологии
12	Строительство	12	Строительство
13	Транспорт	13	Транспорт, авиация, морское дело
14	Авиация, морское дело	14	Психология
15	Военные специальности	15	Военные специальности

16	История	16	История
17	Литература	17	Литература, филология
18	Журналистика	18	Журналистика, связи с общественностью, реклама
19	Общественная деятельность	19	Социология, философия
20	Педагогика	20	Педагогика
21	Право, юриспруденция	21	Право, юриспруденция
22	Сфера обслуживания	22	Сфера обслуживания
23	Математика	23	Математика
24	Экономика	24	Экономика, бизнес
25	Иностранные языки	25	Иностранные языки, лингвистика
26	Изобразительное искусство	26	Изобразительное искусство
27	Сценическое искусство	27	Сценическое искусство
28	Музыка	28	Музыка
29	Физкультура, спорт	29	Физкультура, спорт

Далее мы сгруппировали утверждения по каждому направлению. Некоторые показались неактуальными для нашего времени, например: «Пользоваться точными неизмерительными приборами (вольтметром, амперметром, осциллографом и др.) и производить расчеты» (в каких же случаях мы можем пользоваться такими приборами?); «Устанавливать дисциплину среди сверстников»; «При любых погодных условиях летать на самолетах экстренной помощи, управлять сверхскоростными самолетами или испытывать новые летательные аппараты»; «Посещать кружок юных железнодорожников или юных автолюбителей»; «Выполнять общественную работу (организовывать, сплачивать товарищей на какое-нибудь дело)»; «Изучать вопросы развития промышленности, узнавать о достижениях в области планирования и учета на промышленном предприятии»; «Заниматься в кружке «Умелые руки» или столярном»; «Выступать в классе с сообщениями о международном положении, с беседами и докладами на различные темы»; «Участвовать в смотрах художественной самодеятельности»; «Жить по жестко установленному режиму, строго выполняя распорядок дня»; «Шефствовать над трудновоспитуемыми»; «Помогать в работе милиции, быть членом кружка юного друга милиции» и др.

При формулировании новых утверждений мы соблюдали своеобразную стратегию: сначала они относятся к ознакомлению с предметом (чтение книг, просмотр телепередач и т.д.), затем – к наблюдению за действиями других и наконец – к самостоятельным практическим действиям.

Сохраняя эту стратегию, мы сгруппировали все утверждения по каждому направлению, изменили и дополнили их. Затем выстроили в нужном порядке и получили новый опросник.

Инструкция: Вам предстоит оценить свои интересы в пределах 29 направлений. Если то или иное занятие вам очень нравится, то в бланк ответов ставьте +2. Если оно вам просто нравится, то поставьте +1. Если оно вам безразлично, то поставьте 0. Если вы не любите этим заниматься, то напишите -1, ну а если вам совсем не нравится это занятие, то поставьте -2. После ответа на все вопросы подсчитайте сумму цифр ответов по каждому направлению с учетом знаков.

Бланк ответов

Направление	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	Итого
Биология	1		30		59		88		117		
География	2		31		60		89		118		
Геология	3		32		61		90		119		
Медицина	4		33		62		91		120		
Легкая и пищевая промышленность	5		34		63		92		121		
Физика	6		35		64		93		122		
Химия	7		36		65		94		123		
Техника, механика	8		37		66		95		124		
Электротехника, радиотехника, электроника	9		38		67		96		125		
Обработка материалов (дерево, металл и т.п.)	10		39		68		97		126		
Информационные технологии	11		40		69		98		127		
Психология	12		41		70		99		128		
Строительство	13		42		71		100		129		
Транспорт, авиация, морское дело	14		43		72		101		130		
Военные специальности	15		44		73		102		131		

История	16		45		74		103		132	
Литература, филология	17		46		75		104		133	
Журналистика, связи с обществен- ностью, реклама	18		47		76		105		134	
Социология, философия	19		48		77		106		135	
Педагогика	20		49		78		107		136	
Право, юриспруденция	21		50		79		108		137	
Сфера обслуживания	22		51		80		109		138	
Математика	23		52		81		110		139	
Экономика, бизнес	24		53		82		111		140	
Иностранные язы- ки, лингвистика	25		54		83		112		141	
Изобразительное искусство	26		55		84		113		142	
Сценическое искусство	27		56		85		114		143	
Музыка	28		57		86		115		144	
Физкультура, спорт	29		58		87		116		145	

Текст опросника

1. Знакомиться с жизнью растений и животных.
2. Посещать уроки географии, читать литературу по географии.
3. Читать художественную или научную литературу о геологических экспедициях.
4. Изучать причины возникновения болезней и пути их лечения.
5. Заниматься домоводством: готовить, шить, приводить в порядок мебель и одежду.
6. Читать научно-популярную литературу о физических открытиях.
7. Находить химические явления в природе, проводить опыты по химии.
8. Читать техническую литературу, журналы.

9. Разбираться в электрических и электронных схемах.
10. Читать о возможностях использования различных материалов (медь, олово, сосна и т.д.)
11. Разрабатывать свои собственные компьютерные программы.
12. Наблюдать за поведением людей, интересоваться причинами их поступков.
13. По возможности работать на стройках (во время летних каникул).
14. Читать книги о разных видах транспорта, профессиях, связанных с транспортными перевозками.
15. Интересоваться военной техникой и новейшими разработками в этой области.
16. Посещать уроки истории в школе.
17. Самостоятельно писать стихи и прозу.
18. Читать газеты, журналы, публицистическую литературу.
19. Интересоваться закономерностями развития общества.
20. Читать литературу о работе воспитателя, учителя, о деятельности педагогов.
21. Смотреть телепередачи о раскрытии преступлений.
22. Работать в сфере обслуживания.
23. Читать дополнительную литературу по математике.
24. Знакомиться с компьютерными программами по бухгалтерскому учету.
25. Посещать курсы иностранных языков.
26. Смотреть фильмы и читать литературу о художниках и их творчестве.
27. Знакомиться с жизнью выдающихся мастеров сцены, кино.
28. Участвовать в музыкальных смотрах-конкурсах.
29. Посещать спортивные секции.
30. Изучать ботанику, зоологию, биологию, экологию.
31. Знакомиться с географическими особенностями различных стран по описаниям и картам.
32. Посещать геологические музеи.
33. Посещать уроки анатомии и физиологии человека.
34. Знакомиться с работой предприятий легкой промышленности (швейное, обувное, текстильное и др.).
35. Изучать физические явления и законы.
36. Читать научно-популярную литературу об открытиях в области химии и деятельности выдающихся химиков.
37. Знакомиться с новейшими достижениями современной техники (смотреть телепередачи, искать статьи в журналах).
38. Разбираться в устройстве электроприборов, видео- и радиоаппаратуры и электрических машин.
39. Посещать кружки по обработке дерева, металлов.

40. Читать книги о программировании, журналы о новых компьютерных изобретениях и технологиях.
41. Читать научно-популярную литературу по психологии.
42. Выполнять наброски различных зданий, проектировать постройки.
43. Интересоваться историей развития разных видов транспорта.
44. Участвовать в военных сборах, играть в военные игры.
45. Читать книги по истории, узнавать новое об исторических событиях, деятелях науки и культуры.
46. Работать с литературными источниками, библиографическими справочниками.
47. Смотреть ежедневные выпуски новостей по телевизору, обсуждать со взрослыми и сверстниками проблемы общественной жизни.
48. Посещать факультативные занятия по обществознанию.
49. Давать объяснения товарищам, как выполнять учебное задание, если они не могут сделать его сами.
50. Участвовать в разработке уставов, положений, нормативных документов для школы.
51. Помогать покупателям выбирать покупку в магазине.
52. Читать научно-популярную литературу об открытиях в области математики, о жизни выдающихся математиков.
53. Интересоваться стоимостью товаров, пытаться понять вопросы ценообразования, заработной платы, организации труда.
54. Учить второй иностранный язык дополнительно.
55. Читать книги об изобразительном искусстве.
56. Посещать творческие вечера-встречи с актерами.
57. Знакомиться с жизнью и творчеством выдающихся музыкантов, с вопросами теории музыкального искусства.
58. Играть в спортивные игры, участвовать в спортивных соревнованиях.
59. Собирать информацию о животных, растениях, микроорганизмах.
60. Смотреть телепередачи о разных странах.
61. Знакомиться и составлять описание геологических объектов (минералов, слоев земли и т.п.).
62. Читать и смотреть фильмы о врачах и достижениях в области медицины.
63. Знакомиться с новыми технологиями, используемыми в пищевой и легкой промышленности.
64. Проводить опыты по физике.
65. Знакомиться с новыми технологиями в химическом производстве, с получением новых веществ и материалов.
66. Разбирать, ремонтировать, интересоваться устройством различных механизмов (часов, бытовых приборов, швейных машин).

67. Ремонтировать радиоприборы и аппаратуру.
68. Смотреть телевизионные передачи об исследовании и применении различных веществ и материалов.
69. Заниматься информатикой дополнительно.
70. Посещать психологический кружок.
71. Участвовать в ремонтных работах дома, в школе, помогать в строительстве домов, построек.
72. Смотреть телепередачи, фильмы о профессиях, связанных с транспортными перевозками.
73. Ходить на экскурсии в места военной славы, посещать военные музеи.
74. Смотреть исторические фильмы, телепередачи.
75. Посещать факультативные занятия по литературе и русскому языку.
76. Обсуждать текущие дела и события в классе и школе.
77. Проводить опросы общественного мнения, брать интервью, выявлять тенденции в развитии разных явлений общественной жизни.
78. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-либо им рассказывать, помогать им в чем-либо).
79. Выяснять причины противоправного поведения людей.
80. Наблюдать за работой продавца, повара, официанта, читать литературу и смотреть телепередачи о конкурсах в сфере обслуживания.
81. Посещать дополнительные занятия по математике.
82. Читать сообщения на экономические темы в печати.
83. Читать книги на иностранном языке дополнительно.
84. Посещать художественные выставки.
85. Посещать театры.
86. Слушать оперную музыку, посещать концерты симфонической музыки.
87. Посещать спортивные соревнования, следить за их ходом, слушать и смотреть радио- и телепередачи о спорте.
88. Смотреть телепередачи о животных и растениях.
89. Самостоятельно составлять географические карты, накапливать и собирать различные географические сведения, изучать закономерности.
90. Участвовать в геологических экспедициях.
91. Знакомиться с работой медсестры, врача или фармацевта.
92. Опробовать рецепты приготовления пищи.
93. Заниматься в физическом кружке или посещать факультативные занятия по физике.
94. Решать сложные задачи по химии и участвовать в химических олимпиадах.
95. Моделировать самолеты, ракеты, корабли, машины и пр.

96. Проектировать и собирать электрические и радиоприборы (радиоаппаратуру, датчики температуры, движения, домофоны, системы сигнализации и т.п.).

97. Мастерить изделия из дерева, металла и других материалов, собирать детали своими руками.

98. Посещать уроки информатики в школе.

99. Интересоваться проявлениями характера человека, правилами взаимодействия людей.

100. Смотреть телевизионные передачи о строительстве («Квартирный вопрос» и т.д.).

101. Интересоваться новыми разработками в мире транспорта (новинки автомобилестроения, новые изобретения в авиации, в железнодорожном транспорте и т.п.)

102. Читать книги, смотреть фильмы на военную тему, знакомиться с историей крупных сражений, войн и судьбами великих полководцев.

103. Посещать исторические музеи, ездить на экскурсии по историческим местам.

104. Писать классные или домашние сочинения по литературе.

105. Взаимодействовать с людьми: убеждать, разъяснять, организовывать и т.п.

106. Читать литературу по философии, социологии.

107. Выполнять работу воспитателя, замещать уроки в младших классах.

108. Читать юридическую литературу, интересоваться историей права.

109. Обеспечивать семью продуктами, организовывать питание во время похода, поездки, путешествия.

110. Решать сложные задачи по математике.

111. Интересоваться вопросами экономической географии.

112. Смотреть фильмы на иностранном языке без перевода и пытаться понять их.

113. Рисовать дома для удовольствия.

114. Выступать на сцене перед зрителями.

115. Заниматься в музыкальной школе, студии, в хоре, музыкальном кружке.

116. Читать книги о здоровом образе жизни, о спорте, выдающихся спортсменах.

117. Разводить растения, ухаживать за животными, посещать выставки и участвовать в них.

118. Участвовать в географических экспедициях, походах.

119. Собирать коллекции минералов.

120. Ухаживать за больными, оказывать им помощь.

121. Придумывать новые рецепты приготовления пищи, конструировать новые модели одежды.

122. Решать сложные задачи по физике, участвовать в физических олимпиадах.

123. Знакомиться с разными возможностями применения химических знаний (фармацевтика, криминалистика, промышленность и т.п.)

124. Разбираться в технических чертежах и схемах, чертить или составлять чертежи самому.

125. Читать и смотреть телепередачи о достижениях в области электроники и радиотехники.

126. Знакомиться с информацией о новых технологиях в области материаловедения.

127. Работать на компьютере, использовать Интернет в целях поиска дополнительной информации.

128. Помогать знакомым преодолевать трудности, решать жизненные проблемы, выслушивать, успокаивать.

129. Читать книги о строительных работах («Как построить дом?» и т.д.)

130. Заниматься в клубах авиамоделирования, автолюбителей, парусного моделирования, быть членом дайвинг-клуба.

131. Встречаться с участниками военных действий, слушать их рассказы.

132. Знакомиться с историческими закономерностями, посещать олимпиады по истории.

133. Читать книги или смотреть передачи о поэтах и писателях.

134. Писать статьи в газеты, журналы.

135. Интересоваться историей философской мысли.

136. Обсуждать с кем-либо вопросы воспитания детей и подростков.

137. Читать книги, смотреть фильмы о работе милиции.

138. Заботиться о порядке в вещах, о красивом виде помещения, в котором учитесь, работаете, живете.

139. Участвовать в математических олимпиадах.

140. Вести расчеты своих доходов, расходов, а также доходов и расходов своей семьи.

141. Общаться с иностранцами на разных языках, работать переводчиком.

142. Посещать студию изобразительного искусства, художественную школу.

143. Заниматься в театральной студии.

144. Слушать классическую музыку.

145. Регулярно смотреть Олимпийские игры, спортивные соревнования.

Опросник для определения профессиональной готовности Л.Н. Кабардовой

Инструкция:

Внимательно прочитайте вопросы. На каждый из них Вам необходимо дать три ответа, оценив их в баллах. Ответ записывается в соответствующую клетку бланка ответов, где цифрами обозначены номера вопросов, а буквами - клеточки для трех ответов.

Сначала Вы оцениваете, насколько хорошо Вы умеете делать то, что записано в вопросе (клеточка "а"):

- делаю, как правило, хорошо - 2 балла;
- делаю средне - 1 балл;
- делаю плохо, совсем не умею, никогда не делал - 0 баллов.

Затем оцениваете ощущения, которые возникают у Вас, когда Вы это делаете (клеточка "б"):

- положительные (интересно, легко) - 2 балла;
- нейтральные (все равно) - 1 балл;
- отрицательные (неинтересно, трудно) - 0 баллов.

Третий ответ должен отразить, хотели бы Вы, чтобы описанное в вопросе действие входило в Вашу работу (клеточка "в"):

- да - 2 балла;
- все равно - 1 балл;
- нет - 0 баллов.

Читая вопрос, обязательно обращайтесь внимание на слова "часто", "легко", "систематически" и т.п. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов.

Работа с опросником может производиться как индивидуально, так и в группе.

Текст опросника

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определенному признаку.

2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (составлять и собирать схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т.п.).

3. Длительное время (более одного года) самостоятельно, терпеливо выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и пр.)

4. Сочинять стихи, рассказы, заметки писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.

5. Сдерживать себя, не "выливать" на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.

6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.

7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.

8. Вести регулярное наблюдение за развивающимся растением и записывать данные наблюдения в специальный дневник.

9. Мастерить красивые изделия своими руками: из дерева, ткани, металла, засушенных растений, ниток.

10. Терпеливо, без раздражения объяснить кому-либо, что он хочет знать, даже если приходится повторять это несколько раз.

11. В письменных работах по русскому языку, литературе легко находить ошибки.

12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии

13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.

14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.

15. Много и часто общаться со многими людьми, не уставая от этого.

16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составленные рассказы по заданной теме.

17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), ремонтировать электротехнические приборы (пылесос, утюг, светильник).

18. Свое свободное время преимущественно тратить на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.

19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех других.

20. Внимательно, терпеливо, не перебивая, выслушивать людей.

21. При выполнении задания по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.

22. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приемник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек).

23. Регулярно, без напоминания, выполнять необходимые для ухода за животными работы: кормить, чистить (животных и клетки), лечить, обучать.

24. Публично, для многих зрителей, разыгрывать роли, подражать, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.

25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.

26. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составлять логическую цепочку действий, используя при этом различные законы, формулы, теоремы.

27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.

28. Разбираться в породах и видах животных, знать их характерные признаки и повадки.

29. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником талантливо, а что нет, и уметь обосновать это устно или письменно.

30. Организовать людей на какие-либо дела, мероприятия.
31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания математических формул, законов и умения их правильно применять при решении.
32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, на электрической швейной машинке, проводить монтаж и сборку изделий из мелких деталей.
33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или во внешнем виде животного или растения.
34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.
35. Выполнять работу, требующую обязательных контактов со множеством разных людей.
36. Выполнять расчеты, подсчеты данных, выводить на основе этого различные закономерности, следствия.
37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.
38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, анатомии, ботаники, зоологии: читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.
39. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причесок, украшений, интерьера помещений.
40. Влиять на людей: убеждать, предотвращать конфликты, улаживать разногласия, разрешать споры.
41. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать карты, схемы, чертежи.
42. Выполнять задания, в которых требуются мысленно представить расположение предметов или фигур в пространстве.
43. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоологических кружках и питомниках.
44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.
45. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.
46. Аккуратно и безошибочно выполнять "бумажную" работу: писать, выписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.
47. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технологической, логической, математической.
48. При работе с растениями или животными переносить ручной или физический труд, неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах животных.

49. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).

50. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

Бланк ответов

Тип профессий																			
Ч-З				Ч-Т				Ч-П				Ч-Х				Ч-Ч			
№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в	№	а	б	в
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			

Ч-З - человек - знаковая система

Ч-Т - человек - техника

Ч-П - человек - природа

Ч-Х - человек - художественный образ

Ч-Ч - человек – человек

Обработка и интерпретация результатов

Каждый столбец клеток в бланке ответов соответствует одному из типов профессий. Колонки, обозначенные буквами, отражают оценки трех ответов на каждый вопрос:

а – оценка своих умений;

б – оценка своего эмоционального отношения;

в – оценка своих профессиональных пожеланий, предпочтений.

Приступая к обработке результатов, сначала следует внимательно просмотреть бланк ответов и отметить те номера вопросов, при ответе на которые испытуемый в графе «умения» поставил оценку «0». Эти вопросы следует полностью исключить из обработки. Примером может слу-

жить соотношению оценок «0-12-11». В этом случае вторая и третья оценки также исключаются при подсчете баллов по соответствующим шкалам (эмоционального отношения и профессиональных положений). Они учитываются только при качественном анализе каждой сферы.

Далее подсчитывается сумма баллов в каждой профессиональной сфере по шкалам «умения», «отношение» и «профессиональные пожелания». Обращается внимание на соотношение оценок по данным шкалам как в каждой профессиональной сфере, так и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

Выбор наиболее предпочтительной профессиональной сферы (или нескольких сфер) делается на основе сопоставления сумм баллов, набранных в разных профессиональных сферах по шкале «профессиональные предпочтения». Обращается внимание на те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем в каждой сфере сравниваются между собой баллы, набранные по трем шкалам. Предпочтительным является такое сочетание, в котором оценки по второй и третьей шкалам количественно сочетаются с оценкой по первой шкале, отражающей реальные умения испытуемого. Например, соотношение оценок типа «10-12-11» благоприятнее, чем сочетание «3-8-12», поскольку предпочтения испытуемого в первом случае более обоснованы наличием у него соответствующих умений.

Далее анализируются отдельные вопросы, ответы на которые получили оценки в баллах "2-2-2", а также "2-2-1", "1-2-2". Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить профессиональную сферу до конкретных специальностей. Например, работа в области "человек-знак" может осуществляться с буквами, словами, текстами, (филолог, историк, редактор и др.); с иностранными знаками, текстами (технический переводчик, гид-переводчик); с математическими знаками (программист, математик, экономист и др.). Во-вторых, это дает возможность выйти за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными областями, например учитель математики (сферы "человек-человек" и "человек-знак"), модельер (сферы "человек - художественный образ" и "человек - техника") и т.д.

По результатам ответов испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен.

Анкета «Ориентация»

И.Л. Соломин

Анкета разработана петербургским психологом Игорем Леонидовичем Соломиным. Она пригодна для самооценки профессиональных интересов и способностей молодых и взрослых людей, очень проста в применении и обработке.

Инструкция:

Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашего желания заниматься этим видом деятельности:

0 - вовсе нет;

1 - пожалуй, так;

2 - верно;

3 - совершенно верно.

Я хочу (мне нравится, меня привлекает, я предпочитаю):

1	Обслуживать людей	0 1 2 3
	Заниматься лечением	0 1 2 3
	Обучать, воспитывать	0 1 2 3
	Защищать права и безопасность	0 1 2 3
	Управлять людьми	0 1 2 3
2	Управлять машинами	0 1 2 3
	Ремонтировать оборудование	0 1 2 3
	Собирать и налаживать технику	0 1 2 3
	Обрабатывать материалы, изготавливать предметы и вещи	0 1 2 3
	Заниматься строительством	0 1 2 3
3	Редактировать тексты и таблицы	0 1 2 3
	Производить расчеты и вычисления	0 1 2 3
	Обрабатывать информацию	0 1 2 3
	Работать с чертежами, картами и схемами	0 1 2 3
	Принимать и передавать сигналы и сообщения	0 1 2 3
4	Заниматься художественным оформлением	0 1 2 3
	Рисовать, фотографировать	0 1 2 3
	Создавать произведения искусства	0 1 2 3
	Выступать на сцене	0 1 2 3
	Шить, вышивать, вязать	0 1 2 3
5	Ухаживать за животными	0 1 2 3
	Заготавливать продукты	0 1 2 3
	Работать на открытом воздухе	0 1 2 3
	Выращивать овощи и фрукты	0 1 2 3
	Иметь дело с природой	0 1 2 3

А	Работать руками	0 1 2 3
	Выполнять решения	0 1 2 3
	Воспроизводить имеющиеся образцы, размножать, копировать	0 1 2 3
	Получать конкретный практический результат	0 1 2 3
	Воплощать идеи в жизнь	0 1 2 3
Б	Работать головой	0 1 2 3
	Принимать решения	0 1 2 3
	Создавать новые образцы	0 1 2 3
	Анализировать, изучать, наблюдать, измерять, контролировать	0 1 2 3
	Планировать, конструировать, разрабатывать, моделировать	0 1 2 3

Инструкция: Напротив каждого высказывания зачеркните цифру, соответствующую степени вашей способности к этому виду деятельности:

0 - вовсе нет;

1 - пожалуй, так;

2 - верно;

3 - совершенно верно.

Я могу (способен, умею, обладаю навыками):

1	Знакомиться с новыми людьми	0 1 2 3
	Быть чутким и доброжелательным	0 1 2 3
	Выслушивать людей	0 1 2 3
	Разбираться в людях	0 1 2 3
	Хорошо говорить и выступать публично	0 1 2 3
2	Искать и устранять неисправности	0 1 2 3
	Использовать приборы, машины, механизмы	0 1 2 3
	Разбираться в технических устройствах	0 1 2 3
	Ловко обращаться с инструментами	0 1 2 3
	Хорошо ориентироваться в пространстве	0 1 2 3
3	Быть сосредоточенным и усидчивым	0 1 2 3
	Хорошо считать в уме	0 1 2 3
	Преобразовывать информацию	0 1 2 3
	Оперировать знаками и символами	0 1 2 3
	Искать и исправлять ошибки	0 1 2 3

4	Создавать красивые, со вкусом сделанные вещи	0 1 2 3
	Разбираться в литературе и искусстве	0 1 2 3
	Петь, играть на музыкальных инструментах	0 1 2 3
	Сочинять стихи, писать рассказы	0 1 2 3
	Рисовать	0 1 2 3
5	Разбираться в животных или растениях	0 1 2 3
	Разводить растения или животных	0 1 2 3
	Бороться с болезнями, вредителями	0 1 2 3
	Ориентироваться в природных явлениях	0 1 2 3
	Работать на земле	0 1 2 3
А	Быстро выполнять указания	0 1 2 3
	Точно следовать инструкциям	0 1 2 3
	Работать по заданному алгоритму	0 1 2 3
	Выполнять однообразную работу	0 1 2 3
	Соблюдать правила и нормативы	0 1 2 3
Б	Создавать новые инструкции и давать указания	0 1 2 3
	Принимать нестандартные решения	0 1 2 3
	Легко придумывать новые способы поведения	0 1 2 3
	Брать на себя ответственность	0 1 2 3
	Самостоятельно организовывать свою работу	0 1 2 3

Обработка результатов

Обработка результатов анкеты очень проста. Суждения характеризующие различные виды профессиональной деятельности, объединены в семь групп по пять суждений в каждой. В каждой группе из пяти суждений необходимо подсчитать суммарное количество баллов, выбранных вами, и записать эту сумму в рамке справа от соответствующей группы суждений. Суммарная оценка по каждой группе может составлять от 0 до 15 баллов. В зависимости от того, в какой группе вы набрали максимальный суммарный балл, определяется наибольшая склонность или способность к соответствующему типу или классу профессий.

Первые пять групп суждений, обозначенные цифрами от 1 до 5, характеризуют пять типов профессий, разделенных по признаку "предмет труда": 1) человек - человек; 2) человек - техника; 3) человек - знаковая система; 4) человек - художественный образ; 5) человек - природа.

Последние две группы суждений, обозначенные буквами А и Б, соответствуют двум классам профессий, разделенных по признаку "характер труда": А - исполнительские; Б - творческие.

Зная координаты своих профессиональных предпочтений, можно найти наиболее подходящую для вас профессиональную группу.

Сначала определяется, к какому из пяти типов профессий (1,2,3,4 или 5) вы наибольшей степени склонны и способны. Затем определяется ваша преимущественная склонность и способность к одному из двух классов профессий (А или Б).

Если склонности лежат в той же группе профессий что и ваши способности, то это свидетельствует о том, что вам нравится делать именно то, что вы умеете делать. Поэтому можно было бы ожидать, что, выбрав ту или иную профессию, вы не только смогли бы добиться в ней достаточно высоких успехов, но это доставляло бы вам удовольствие.

В случае если наиболее привлекательный для вас тип профессий не совпадает с характером деятельности, которую вы можете делать лучше всего, вам предстоит выбрать, чему же отдать предпочтение в процессе выбора профессии - склонностям (Хочу) или способностям (Могу).

Если человеку нравится какой-либо вид деятельности, то он занимается им в течение большего времени, затрачивая на него больше усилий, поэтому соответствующие способности могут развиваться и совершенствоваться. Но верно и обратное. Если человек обладает выраженными способностями к какому-то виду деятельности, то он лучше с ним справляется и испытывает большее удовольствие, когда им занимается. Именно поэтому данный вид деятельности становится для него более привлекательным.

«Профассоциации»

Профориентационный тест, основанный на ассоциативном методе. Испытуемый дает ассоциации на профессии. Может применяться как в индивидуальной, так и групповой профориентационной работе.

Тест можно проводить в двух вариантах, устном и письменном.

□ Первый способ - более валидный и надежный. Испытуемый усаживается в кресло. Ему предлагается закрыть глаза. Ассоциации записывает в блокнот сам психолог. Можно использовать диктофон, при этом ответы испытуемого записываются потом, при прослушивании записи.

□ Во втором способе индивидуально или в группе испытуемые письменно излагают свои ассоциации. Психолог вслух зачитывает слова-стимулы. Испытуемые на чистом листе записывают свои ассоциации.

Инструкция.

Пожалуйста, расслабьтесь. Сейчас я буду зачитывать вам разные слова. Ваша задача - как можно быстрее представить, с какой профессией связано это слово. Название этой профессии запишите (произнесите вслух). Старайтесь отвечать как можно быстрее. Чем быстрее будете отвечать, тем лучше. Обратите внимание, что одну и ту же профессию можно называть несколько раз. Название профессии может состоять из одного слова, а может и из нескольких.

Слова-стимулы:

- запах
 - песня
 - проблема
 - воздух
 - компьютер
 - эмблема
 - животное
 - осень
 - известность
 - внимательность
 - ведро
 - молоток
 - отвертка
 - правила
 - бумага
 - монитор
 - аппарат
 - доброта
 - формула
 - пила
 - знак
 - премия
 - станок
 - творчество-
 - руководитель
- калькулятор
 - случай
 - остроумие
 - чувство
 - природа
 - линейка
 - забота
 - рисунок
 - план
 - растение
 - отзывчивость
 - чертеж
 - буква
 - кисть
 - вдохновение
 - менеджер
 - мотор
 - сорт
 - рецепт
 - образ
 - цифра
 - клиент
 - текст
 - посетитель
 - общение

Обработка результатов и интерпретация

Сначала происходит объединение очень близких друг другу профессий: например "Врач" и "Патологоанатом", "Учитель" и "Учитель физики". Выбираются профессии, повторяющиеся несколько раз. Из них - одна или две самые популярные. Можно предположить, что у испытуемого по отношению к этим профессиям присутствует явный интерес и - возможно - склонность. Если нет явных лидеров среди профессий, можно все ответы расклассифицировать по какому-нибудь содержательному основанию. Это даст хоть какую-то пищу для размышления. В качестве такого основания можно выбрать предмет труда (по Климову): "Человек - Техника", "Человек - Природа", "Человек - Образ", "Человек - Знак" и "Человек - Человек".

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный практикум предназначен для написания курсовых и выпускных квалификационных работ по социальной психологии. Практикум представляет собой сведения о наиболее часто применяемых и новых методиках исследований личности. Дано полное и подробное описание представленных методик с интерпретациями. Материал представлен в виде нескольких разделов, соответствующих наиболее актуальным областям исследований социальной психологии. Каждый раздел является специфическим и представляет хорошую основу для самостоятельной подготовки к занятиям студентов.

Учебное издание

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Практикум

Под общей редакцией
О.П. Степановой, Е.Ю. Шпаковской

Издается в авторской редакции

Подписано в печать 20.03.2015. Рег. № 53-15. Формат 60×84 1/16. Бумага тип. № 1.
Плоская печать. Усл.печ.л. 13,50. Тираж 100 экз. Заказ 90.



Издательский центр ФГБОУ ВПО «МГТУ»
455000, Магнитогорск, пр. Ленина, 38
Полиграфический участок ФГБОУ ВПО «МГТУ»