



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**20** 1997-2017  
**ЛЕТ ВМЕСТЕ  
С ДЕТСТВОМ**



**МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ  
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ  
«ДИАГНОСТ-ЭКСПЕРТ+»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО.  
СБОРНИК ТЕСТОВ**

**МОСКВА  
2017**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

---

**Программно-методический комплекс  
дифференциальной диагностики  
поведенческих нарушений несовершеннолетних  
«Диагност-Эксперт+»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО.  
СБОРНИК ТЕСТОВ**

Москва, 2017

**Авторы-составители:** Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, М.Г. Дебольский, А.В. Дегтярев, Р.В. Чиркина.

**Программист-разработчик, автор программного кода, технический эксперт:**  
А.В. Лаврик.

**Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+»** / Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, М.Г. Дебольский, А.В. Дегтярев, Р.В. Чиркина, А.В. Лаврик, – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.

**Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+»** подготовлено авторским коллективом, состоящим из сотрудников кафедры юридической психологии и права и кафедры клинической и судебной психологии факультета юридической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета в рамках Государственного задания Министерства образования и науки Российской Федерации на выполнение проекта по теме «Разработка научно-методического обеспечения деятельности ПМПК при проведении обследования и разработке рекомендаций для обучающихся с девиантным поведением в том числе, находящихся в конфликте с законом». Методическое руководство и сборник тестов предназначены руководителям и специалистам психолого-медико-педагогических комиссий, специалистам СУВУ открытого и закрытого типа, центров психолого-педагогического и медико-социального сопровождения, иных образовательных учреждений.

© Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, М.Г. Дебольский, А.В. Дегтярев, Р.В. Чиркина, А.В. Лаврик, 2017

© ФГБОУ ВО МГППУ, 2017

## Оглавление

Предисловие .....	4
Опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел) .....	8
Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения для учащихся общеобразовательных учреждений .....	25
Тест «Склонность к девиантному поведению».....	30
Индивидуально-типологический детский опросник.....	37
Индивидуально-типологический опросник (взрослый вариант) .....	37
Диагностика агрессии и враждебности (опросник А. Басса и М. Перри) .....	54
Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» .....	59
Тест правового и гражданского сознания .....	64
Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса–Даймонд .....	69
Опросник «Стиль саморегуляции поведения».....	75
Тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина .....	92
Методика многофакторного исследования личности Кэттелла (детский вариант)....	98
Методика многофакторного исследования личности Кэттелла (подростковый вариант).....	118
Многомерный опросник исследования самоотношения .....	138
Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков .....	146
Методика «Диагностика самочувствия, активности и настроения» .....	162
Методика многомерной оценки детской тревожности .....	165
Методика «Индикатор копинг-стратегий» .....	175
Методика для психологической диагностики копинг-механизмов .....	178
Тест смысложизненных ориентаций .....	182
Методика диагностики самооценки мотивации одобрения.....	186
Метод диагностики межличностных отношений модификация теста Лири .....	188
Список литературы.....	197

## Предисловие

В Сборник тестов состоит из методик, входящих в Программно-методический комплекс дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» и является приложением к Программному обеспечению. В процессе диагностической работы с несовершеннолетними с девиантным и делинквентным поведением специалисты психолого-медико-педагогических комиссий, образовательных учреждений могут использовать данные тесты как дополнительные. В данном сборнике тесты включают в себя описание, инструкции, бланки вопросов, бланки ответов, ключи и интерпретации. Методики могут быть включены в батарею психодиагностического инструментария для уточнения специфики индивидуально-психологических и поведенческих особенностей несовершеннолетних с проблемами в поведении, оценки склонности к отклоняющемуся поведению, специфики копинг-механизмов, тревожности, агрессивности, враждебности и иных показателей.

Диагностический инструментарий, входящий в настоящий Сборник, может быть рекомендован комиссией для использования психологами общеобразовательных учреждений, специальных учебно-воспитательных учреждений открытого и закрытого типа в процессе практической работы с несовершеннолетними до проведения динамического обследования на ПМПК и представлен на динамическое обследование в виде психологических заключений по результатам диагностики обучающихся.

### Краткий перечень и специфика тестовых методик

№	Название теста	Сокращенное название теста	Авторы	Направленность теста	Возраст испытуемых	Количество вопросов в тесте
1	Опросник "Склонность к отклоняющемуся поведению"	СОП	Орел А.Н.	Склонность к отклоняющемуся поведению	От 14 лет	Мужской вариант - 98 вопросов. Женский вариант - 108 вопросов
2	Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения для учащихся общеобразовательных учреждений	ДАП-П	СПб., ВМедА, кафедра психиатрии	Склонность к различным формам девиантного поведения	14-17 лет	48 вопросов
3	Тест "Склонность к девиантному поведению"	СДП	Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск	Склонность к девиантному поведению	От 12 до 18 лет	75 вопросов
4	Индивидуально-типологический детский опросник	ИТДО	Собчик Л.Н.	Индивидуально-типологические особенности	От 9 до 15 лет	61 вопрос

5	Индивидуально - типологический опросник (взрослый вариант)	ИТО	Собчик Л.Н.	Индивидуально-типологические особенности	От 15 лет	91 вопрос
6	Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков	МПДО	Модификация теста А.Е. Личко	Акцентуации характера	8-11 классы (от 14 лет)	143 вопроса
7	Метод диагностики межличностных отношений модификация теста Лири	ДМО	Модификация Собчик Л.Н. теста Лири	Индивидуальный стиль межличностных отношений	От 14 лет	128 утверждений
8	Методика «Диагностика самочувствия, активности и настроения»	САН	В.А.Доскин, Н.А.Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П.Мирошников	Оценка самочувствия, активности и настроения	От 14 лет	30 утверждений
9	Опросник «Стиль саморегуляции поведения»	ССП	Моросанова В.И.	Индивидуальные особенности саморегуляции	От 14 лет	46 утверждений
10	Тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина	ТЭМИн	Люсин Д.В.	Измерение эмоционального интеллекта (EQ)	От 14 лет	46 утверждений
11	Тест смысложизненных ориентаций	СЖО	Адаптированная Д.А. Леонтьевым версия теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика	Изучение смысложизненных ориентаций	От 14 лет	20 утверждений
12	Многомерный опросник исследования самоотношения	МИС	Пантिलеев С.Р.	Углубленное изучение сферы самосознания личности, включающее различные (когнитивные, динамические, интегральные) аспекты	От 14 лет	110 утверждений

13	Методика «Индикатор копинг-стратегий»	ИКС	Д. Амирхан. Адаптирован а Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским	Диагностика доминирующих копинг-стратегий личности	От 14 лет	33 утверждения
14	Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса - Даймонд	СПА	Тест Роджерс К., Даймонд Р. в адаптации А. К. Осницкого	Изучение особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности	От 14 лет	101 утверждение
15	Методика для психологической диагностики копинг-механизмов	ПДА К-М	Е. Heim, Адаптация Л. И. Вассермана	Исследование когнитивного, эмоционального и поведенческого копинг-механизмов	От 14 лет	26 ситуационно-специфических вариантов копинга в виде утверждений
16	Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»	ЛАК	Е. П. Ильиным, П. А. Ковалевым	Склонность субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик	От 14 лет	80 утверждений
17	Тест правового и гражданского сознания	ТПГС	Ясюкова Л.А.	Общий уровень развития правового сознания подростка и его отдельных сфер	От 14 лет	13 утверждений
18	Диагностика агрессии и враждебности. Опросник А. Басса и М. Пери	ВРАQ	А. Басс, М. Пери. Адаптация С. Н. Ениколопова, Н. П. Цибульского	Диагностика агрессивных и враждебных реакций человека	От 14 лет	29 утверждений
19	Методика диагностики самооценки мотивации одобрения	МДСМО	Дуглас П. Краун и Дэвид А. Марлоу, перевод и адаптация - Ю.Л.Ханин	Диагностика самооценки мотивации одобрения	От 14 лет	20 утверждений
20	Методика многомерной оценки детской тревожности	ММОДТ	Е.Е. Малкова (Ромицына) под руководством Л.И. Вассермана	Экспресс и структурная диагностика расстройств тревожного спектра у детей и подростков	От 7 до 18 лет	100 утверждений
21	Методика многофакторного исследования личности Кэттелла (детский вариант)	ММИЛ-ДВ	Кэттелл, адаптация Э.М. Александровской	Многофакторное исследование личности	8-12 лет	60 вопросов для мальчиков, 60 вопросов для девочек

22	Методика многофакторно го исследования личности Кэттелла- Подростковый вариант	ММИЛ-ПВ	Кэттелл, адаптация	Многофакторное исследование личности	12-18 лет	142 вопроса
----	---	---------	-----------------------	--	-----------	-------------



# Опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел)<sup>12</sup>

**Автор:** А.Н. Орел.

**Сокращенное название:** СОП.

**Назначение.** Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

**Цель:** диагностика склонности к отклоняющемуся поведению.

**Особенности методики:** тест включает в себя мужской и женский вариант. Мужской вариант включает в себя 98 вопросов, женский вариант – 108 вопросов. Ряд вопросов являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал. В тесте производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы. Шкалы теста:

1. Шкала установки на социально-желательные ответы
2. Шкала склонности к нарушению норм и правил
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению
5. Шкала склонности к агрессии и насилию
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций
7. Шкала склонности к делинквентному поведению
8. Шкала принятия женской социальной роли (включена только в женский вариант теста).

## **ИНСТРУКЦИЯ** **(для мужского варианта)**

Перед Вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон Вашей жизни, Вашего характера, привычек.

Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к Вам.

Если верно («да»), то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставьте крестик - «плюс» (+).

<sup>1</sup> Практикум по девиантологии / Автор-составитель Ю.А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007. – Стр. 6-21.

<sup>2</sup> Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2010. – Стр. 280-289.

Если оно неверно («нет»), то поставьте «минус» (-).

Если Вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным.

Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответы, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам.

В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

### **Опросник СОП (мужской вариант)**

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

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

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

**БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА СОП**  
(мужской вариант)

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_ **Дата рождения** \_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к Вам.

Если верно («да»), то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставьте крестик - «плюс» (+).

Если оно неверно («нет»), то поставьте «минус» (-).

Если Вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответы, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений.

Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

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		

### **ИНСТРУКЦИЯ** **(для женского варианта)**

Перед Вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон Вашей жизни, Вашего характера, привычек.

Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к Вам.

Если верно («да»), то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставьте крестик - «плюс» (+).

Если оно неверно («нет»), то поставьте «минус» (-).

Если Вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным.

Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответы, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам.

В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

### **Опросник СОП (женский вариант)**

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: "Семь раз отмерь, один раз отрежь".
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: "Если нельзя, но очень хочется, то можно".
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.

39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стал бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Бывает, что я скучаю на уроках
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Некоторые люди побаиваются меня.
66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
71. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Счастливы те, кто умирают молодыми.
76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывала на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.

84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
90. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.
97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре - это значит показать себя со слабой стороны.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

**БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА СОП  
(женский вариант)**

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_ **Дата рождения** \_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к Вам.

Если верно («да»), то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставьте крестик - «плюс» (+).

Если оно неверно («нет»), то поставьте «минус» (-).

Если Вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что Вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответы, важна Ваша первая реакция на содержание утверждений.

Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае



затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

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		

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ (мужской вариант)

#### КЛЮЧИ ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ

1. **Шкала установки на социально-желательные ответы:** 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
2. **Шкала склонности к преодолению норм и правил:** 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).
3. **Шкала склонности к аддиктивному поведению:** 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. **Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:** 2 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да).

(да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. **Шкала склонности к агрессии и насилию:** 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).
6. **Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:** 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. **Шкала склонности к деликвентному поведению:** 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = \frac{10 \times (X_i - M)}{S + 50},$$

где

$X_i$  - первичный («сырой») балл по шкале;

$M$  - среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

$S$  - стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

#### ВАРИАНТЫ КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕКЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗНАЧЕНИЙ «СЫРОГО» БАЛЛА ПО ШКАЛЕ № 1

##### Мужской вариант методики

1. В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,3

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,2

2. В случае, если первичный балл по шкале № 1 меньше или равен 6 баллам для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,3

Для шкалы № 3 = 0,5

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,2

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

3. В случае, если первичный балл по шкале № 1 больше 6 баллов как для «обычных», так и для «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,7

Для шкалы № 3 = 0,6

Для шкалы № 4 = 0,4

Для шкалы № 5 = 0,5

Для шкалы № 6 = 0,3

Для шкалы № 7 = 0,5

#### Тестовые нормы для СОП

Шкалы	Нормальная выборка		"Деликвентная" выборка	
	<b>M</b>	<b>S</b>	<b>M</b>	<b>S</b>
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,88	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04
4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

Таблица норм при переводе «сырых» баллов в Т-баллы

«Сырой» балл	Т-баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73

20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

**ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**  
(женский вариант)

**КЛЮЧИ ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ**

1. **Шкала установки на социально-желательные ответы:** 2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
2. **Шкала склонности к нарушению норм и правил:** 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).
3. **Шкала склонности к аддиктивному поведению:** 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).
4. **Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:** (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да).
5. **Шкала склонности к агрессии и насилию:** 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).
6. **Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:** 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).
7. **Шкала склонности к делинквентному поведению:** 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).
8. **Шкала принятия женской социальной роли:** 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да), 108 (да).

*Примечание.* Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = \frac{10 \times (X_i - M)}{S + 50},$$

где

$X_i$  - первичный («сырой») балл по шкале;

$M$  - среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

$S$  - стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

#### ВАРИАНТЫ КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕКЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗНАЧЕНИЙ «СЫРОГО» БАЛЛА ПО ШКАЛЕ № 1

##### *Женский вариант методики*

1. В случае, если испытуемые относятся к подвыборке «обычных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,2

Для шкалы № 5 = 0,3

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,4

2. В случае, если испытуемые заведомо относятся к подвыборке «деликвентных» испытуемых, то коэффициент коррекции составляет:

Для шкалы № 2 = 0,4

Для шкалы № 3 = 0,4

Для шкалы № 4 = 0,3

Для шкалы № 5 = 0,4

Для шкалы № 6 = 0,5

Для шкалы № 7 = 0,5

#### **ТАБЛИЦЫ НОРМ**

Сырые баллы	Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
0	36		30	27				
1	44	27	32	29	28	24		
2	50	30	34	32	30	29	30	

3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	72	51	49	47	44	48	48	44
10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	75	57	53	52	49	55	53	50
12	78	60	55	54	51	58	55	53
13		63	57	57	53	62	58	56
14		66	60	59	55	67	60	58
15		69	62	61	57	73	63	61
16		72	64	63	59	77	65	64
17		75	66	66	61	81	68	67
18		78	68	70	64	85	70	70
19		81	70	73	66	89	73	72
20		84	72	75	68	93	76	75
21		87	74	76	70	97	78	
22			77	77	72		81	
23			79		74		83	
24			81		76		85	
25					78		86	
26					80			
27					82			
28					84			

### ОПИСАНИЕ ШКАЛ СОП И ИХ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

#### 1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала).

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствуют об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы. Показатели свыше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

## **2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.**

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о неконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности неконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

## **3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.**

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение. Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

#### **4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.**

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения очевидно частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садо-мазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

#### **5. Шкала склонности к агрессии и насилию.**

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого. Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

#### **6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.**

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание! Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций,



чувственных влечений.

## **7. Шкала склонности к делинквентному поведению.**

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации делинквентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «делинквентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии делинквентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации делинквентного поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура делинквентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу делинквентности для женского и мужского видов методики.

## Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения для учащихся общеобразовательных учреждений<sup>3</sup>

**Место разработки:** СПб., ВМедА, кафедра психиатрии.

**Сокращенное название:** ДАП-П.

**Назначение.** Опросник «ДАП-П» является модифицированным вариантом опросника «ДАП-В». Опросник ДАП-П направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения. Опросник состоит из 3-х блоков:

- склонность к аддиктивному поведению,
- склонность к делинквентному поведению,
- склонность к суициду.

Суммирование показателей по всем блокам определяет интегральную оценку склонности к девиантному поведению. Опросник содержит 48 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов).

Тест предназначен для школьников 14-17 лет.

**Цель:** опросник ДАП-П направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения.

### ИНСТРУКЦИЯ

Сейчас вам будет предъявлено 48 вопросов, касающихся некоторых Ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа в бланке регистрации: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов). На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий для вас вариант ответа, все ответы должны фиксироваться в регистрационном бланке. Для этого в строке, соответствующей номеру вопроса, вам необходимо отметить одну из четырех клеток, совпадающую с выбранным вами ответом. На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Если у Вас вопросов нет, приступайте к работе.

### ОПРОСНИК ДАП-П

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике.
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
4. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
5. Я бываю излишне груб (а) с окружающими.
6. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
7. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет—производственное обучение.

---

<sup>3</sup> Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. Монография. — СПб.: Речь, 2008. — Стр. 158-166.

8. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
9. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.
10. В последнее время я замечаю, что стал (а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
11. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
12. Я всегда стремился (лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
13. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
14. В состоянии агрессии я способен (а) на многое.
15. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
16. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
17. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.
18. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
19. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.
20. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.
21. Я привык (ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».
22. Я всегда раз в неделю выпиваю.
23. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.
24. Бывало, что я слышал (а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
25. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
26. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.
27. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.
28. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден (а) принимать успокоительные средства.
29. Я пыталась (лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.
30. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
32. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
33. В последнее время я часто испытывал (а) стресс, поэтому принимал (а) успокоительные средства.
34. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
35. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.
36. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
37. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.
38. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
39. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.
40. Можно согласиться, с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считаю их неразумными.
41. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.
42. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.
43. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать

- свой шанс».
44. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.
45. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».
46. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.
47. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).
48. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться.

### БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТА ОПРОСНИКА «ДАП-П»

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Номер вопроса	Вариант ответа			
	Совершенно верно	Верно	Пожалуй, так	Нет, это совсем не так
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.				

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка результатов обследования производится по каждому блоку в отдельности с помощью специальных «ключей», а также по всей методике в целом, путем суммирования баллов. При этом ответы оцениваются следующим образом:

- 0 - нет, это совсем не так
- 1 - пожалуй, так
- 2 - верно
- 3 - совершенно верно.

В процессе обработки вначале необходимо обратить внимание на вопрос 1 (хорошо ли понял обследуемый инструкцию к данной методике).

Таблица 1.

#### Стены к методике «ДАП-П»

Наименование шкал методики	Низкие		Средние						Высокие	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала профессиональной направленности	23 и >	19-22	16-18	15-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2 и <
Шкала «Аддитивное поведение»	38 и >	37-31	30-26	25-19	18-13	12-8	7-6	5-4	3-2	1 и <
Шкала «Делинквентное поведение»	33 и >	32-27	26-23	22-18	17-15	14-11	10-8	7-5	4-3	2 и <
Шкала «Суицидальный риск»	16 и >	15-13	12-10	9-7	6-5	4	3	2	1	0
Интегральная оценка («Девиантное поведение»)	100 и >	88-83	82-68	67-54	53-45	44-33	32-26	25-19	18-15	14 и <
Баллы по методике										

**Примечание:**

- показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению;
- показатели, соответствующие 3-7 стенам, - о значительной предрасположенности;
- показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к девиантному поведению.

Уровень склонности **к аддитивному поведению** (шкала АДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 3,6,10,11,13,16,20,22,23,24, 26, 29, 31, 32, 33, 37, 38, 39, 42, 45, 46, 48.

Уровень склонности **к делинквентному поведению** (шкала ДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 2, 5, 8, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 27, 28, 35, 40.

Уровень **суицидальной предрасположенности** (шкала СР) оценивается по следующим номерам вопросов: 4, 9, 25, 30, 34, 36, 44,47.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный бал (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10-бальную шкалу нормального распределения (стены) и условные категории профессиональной пригодности (табл. 1).

## Тест «Склонность к девиантному поведению»<sup>4</sup>

**Авторы:** Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск.

**Назначение.** Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению) прошла процедуру адаптации и стандартизации. При разработке методики учитывались наиболее распространенные виды поведенческих девиаций, такие как зависимое, суицидальное, агрессивное, делинквентное поведение, определяющие не только поведение и образ жизни подростка, но и несущих серьезные последствия для состояния здоровья.

Тест состоит из 75 вопросов, и определяет показатели выраженности зависимого поведения, самоповреждающего поведения, агрессивного поведения, делинквентного поведения, социально обусловленного поведения по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дизадаптации, легкая степень социально-психологической дизадаптации, высокая степень социально-психологической дизадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

**Цель:** методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дизадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения и измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

### ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте отметку напротив в виде любого значка (x, v, + и или другая отметка).

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.
2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.
3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.
4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Благодарим Вас за сотрудничество!

---

<sup>4</sup> Леус Э. В., Соловьев А. Г., Сидоров П. И. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних // Вестник ЧГПУ. 2012. №9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-deviantogo-povedeniya-nesovershennoletnih>

## ОПРОСНИК СДП И БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всесильным.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			



31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подраться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			

64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

### Описание шкал

75 вопросов опросника разбиты на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

**В I блоке** (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на **социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов)**, как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым.

Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

**Во II блоке** (вопросы с 16 по 30) – **делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП)** - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся:

1) административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах;

2) дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков,

употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности;

3) преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

**В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП)** (вопросы с 31 по 45):

1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость;

2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций;

3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей:

1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ;

2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание);

3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

**В IV блоке оценивается агрессивное поведение (АП)** (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

**В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП)** (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

В силу возрастных особенностей – высокая эмоциональная восприимчивость и

чувствительность, низкая устойчивость к стрессу, отсутствие сформированных моделей совладания с внешнеситуативными проблемами и внутренними переживаниями, потребность в тесных контактах со сверстниками, стремление к эмансипации от взрослых, переживание возрастного кризиса и другие – подростки составляют группу риска и требуют внимания к своим переживаниям.

### Интерпретация

Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат.

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов:

- «да» - 2 балла,
- «иногда» - 1 балл,
- «нет» - 0 баллов.

Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов.

Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации:

значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация,

от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации,

от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

<b>I шкала социально обусловленное поведение (СОП)</b>	0-10	отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация
	11-20	обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования
	21-30	сформированная модель социально обусловленного поведения
<b>II шкала делинквентное поведение (ДИ)</b>	0-10	отсутствие признаков делинквентного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению
	21-30	сформированная модель делинквентного поведения
<b>III шкала зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП)</b>	0-10	отсутствие признаков зависимого поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению
	21-30	сформированная модель зависимого поведения
<b>IV шкала агрессивное поведение (АП)</b>	0-10	отсутствие признаков агрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению
	21-30	сформированная модель агрессивное поведения
<b>V шкала суицидальное (аутоагрессивное) поведение</b>	0-10	отсутствие признаков аутоагрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению

(СП)	21-30	сформированная модель аутоагрессивное поведения
------	-------	---

Среднегрупповые показатели склонности подростков к отклоняющемуся поведению  
( $M \pm m$ ), в баллах

Показатели (в баллах)	Младшие подростки (10-12 лет) n=906	Средние подростки (13-15 лет) n=919	Старшие подростки (от 16 лет) n=87
Социально желаемое поведение	15,44±0,18	17,28±0,18	18,55±0,60
Делинквентное поведение	7,63±0,21	8,95±0,21	9,25±0,63
Аддиктивное поведение	5,90±0,19	8,19±0,20	9,37±0,61
Агрессивное поведение	6,82±0,25	9,20±0,21	9,98±0,96
Суицидальное поведение	10,09±0,27	10,87±0,23	11,44±0,80

## Индивидуально-типологический детский опросник<sup>56</sup>

**Автор:** Собчик Л.Н.

**Сокращенное название:** ИТДО.

**Назначение.** В основе опросника лежит авторская теория ведущих тенденций. Методика представляет собой инструмент исследования индивидуально-типологических свойств, включает в себя 8 шкал оценки ведущих тенденций, 2 шкалы достоверности (ложь и аггравация), и состоит из 61 вопроса. Система оценки представлена в бальной шкале. Детский вариант используется в возрастном диапазоне от 10 до 15 лет. В процессе анализа результатов ответы испытуемого подсчитываются в соответствии с ключами. Методика включает в себя такие шкалы как: Ложь, Аггравация, Экстраверсия, Спонтанность, Агрессивность, Ригидность, Интроверсия, Сензитивность, Тревожность, Лабильность. Интерпретация результатов позволяет оценить 4 уровня: невыраженность тенденции (низкое самопонимание или неоткровенность при обследовании), норма, акцентуированные черты, дезадаптивный уровень. Также оцениваются избыточно выраженные тенденции, компенсированные полярными свойствами. Также методика позволяет оценить социально-психологические аспекты (Лидерство, Неконформность, Конфликтность, Индивидуализм, Зависимость, Конформность, Компромиссность, Коммуникативность), образуемые при высоких показателях по соседствующим типологическим свойствам. Подростки 15 лет и старше справляются с вариантом ИТО для взрослых.

**Цель:** оценка преобладающих индивидуально-личностных свойств (ведущих тенденций).

### Инструкция к опроснику ИТДО

Прочитав каждое утверждение в бланке ответов поставь перед номером соответствующего утверждения:

«+», если «Верно» и ты согласен (согласна) с утверждением,

«-», если «Неверно» и ты не согласен (не согласна).

Прояви внимательность: если звучит отрицание, к примеру, «Я не люблю ходить в гости», то ответ «Согласен, не люблю» отмечает ся как «+» (верно). В то же время на утверждение «Мне не нравятся самоуверенные люди» следует ответить «-» (неверно), если тебе такие люди нравятся.

### Опросник ИТДО

1. Я постараюсь отвечать на все вопросы очень правдиво и откровенно.
2. У меня очень плохой характер.
3. Я лучше делаю уроки дома, в одиночестве, чем в классе.
4. Я все делаю без посторонней помощи.
5. Я часто заговариваю первым (первой) с незнакомыми ребятами.
6. Мне ужасно не везет в жизни.

<sup>5</sup> Собчик Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. Практическое руководство. – Спб.: Речь, 2002. – Стр. 32-46.

<sup>6</sup> Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – Спб.: Речь, 2005. – Стр. 72-75.

7. Если я чего-то захочу, то сделаю по-своему, даже если все вокруг будут против.
8. Я часто беспокоюсь, все ли я успел (успела) сделать, тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди (ребята, родители, учителя).
10. Для меня важно иметь общее мнение с ребятами нашего класса.
11. Меня мало беспокоит все, что случается с другими.
12. Мне нравятся люди, которые умеют хорошо петь, танцевать.
13. Мне нет дела до чужих бед: хватает своих.
14. В шумной компании я только смотрю, как веселятся другие.
15. Мне всегда больно видеть, как кто-то переживает и мучается.
16. Я всегда говорю только правду.
17. Все мои беды — из-за моего плохого характера.
18. Я — самый несчастный человек на свете.
19. Я часто не знаю, как поступить, и советуюсь с другими.
20. Мне всегда приятно знакомиться с новыми людьми.
21. Я всегда действую без долгих раздумий.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен (уверена) в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не терплю, когда кто-нибудь меняет заведенный мною порядок на моем столе, в моей комнате.
25. Я умею привлекать к себе внимание ребят и даже взрослых людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных правил и принципов.
27. Я не люблю ходить в гости, где все шумят и веселятся.
28. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей — дома и в школе.
29. Я могу заинтересовать ребят нашего двора или класса и повести их за собой.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом плачет или огорчается.
31. Я всегда делаю только то, что нравится другим.
32. Часто из-за меня у окружающих портится настроение.
33. Я лучше соображаю, когда я один (одна), а не в присутствии всего класса.
34. Я бы легко справился (справилась), если бы меня выбрали старостой класса.
35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить, стоя у доски.
36. Мнение старших (родителей или учителей) для меня всегда имеет большое значение.
37. Мне трудно заставить других ребят действовать так, как я считаю нужным.
38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.
39. Я всегда бываю настойчив (настойчива), если уверен (уверена) в своей правоте.
40. Если в компании на меня не обращают внимания, мне становится скучно.
41. Никто не может изменить мое мнение.
42. Мне нравится играть с разными, каждый раз новыми, друзьями.
43. Я могу изменить свое мнение, если родители или учитель считают, что я не прав (не права).
44. В метро, в трамвае или в троллейбусе я с удовольствием могу поболтать с незнакомыми ребятами.
45. Я никогда не вру.
46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
47. Я вечно всем недоволен (недовольна).
48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях, помечтать.
49. Я могу, не смущаясь дурачиться в веселой компании.
50. У меня не получится, если мне придется командовать другими.
51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
52. Мне не бывает стыдно или неловко за свои слова или поступки.

53. Мне часто приходилось в драке защищать свои права.
54. Я не стану огорчаться, если получу двойку или меня поймают на вранье.
55. Моё настроение во многом зависит от того, как ладят между собой родители.
56. Мне трудно добиться успеха, так как не хватает упорства и настойчивости.
57. Я всегда слушаюсь старших дома и в школе.
58. Моё грустное настроение легко исправляется, если я смотрю интересный фильм в кино или веселое представление по телевизору.
59. Меня совсем не волнуют неприятности в школе.
60. Мне часто бывает скучно, когда все вокруг веселятся.
61. Я всегда перехожу улицу в положенном месте.

### БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

ФИО \_\_\_\_\_

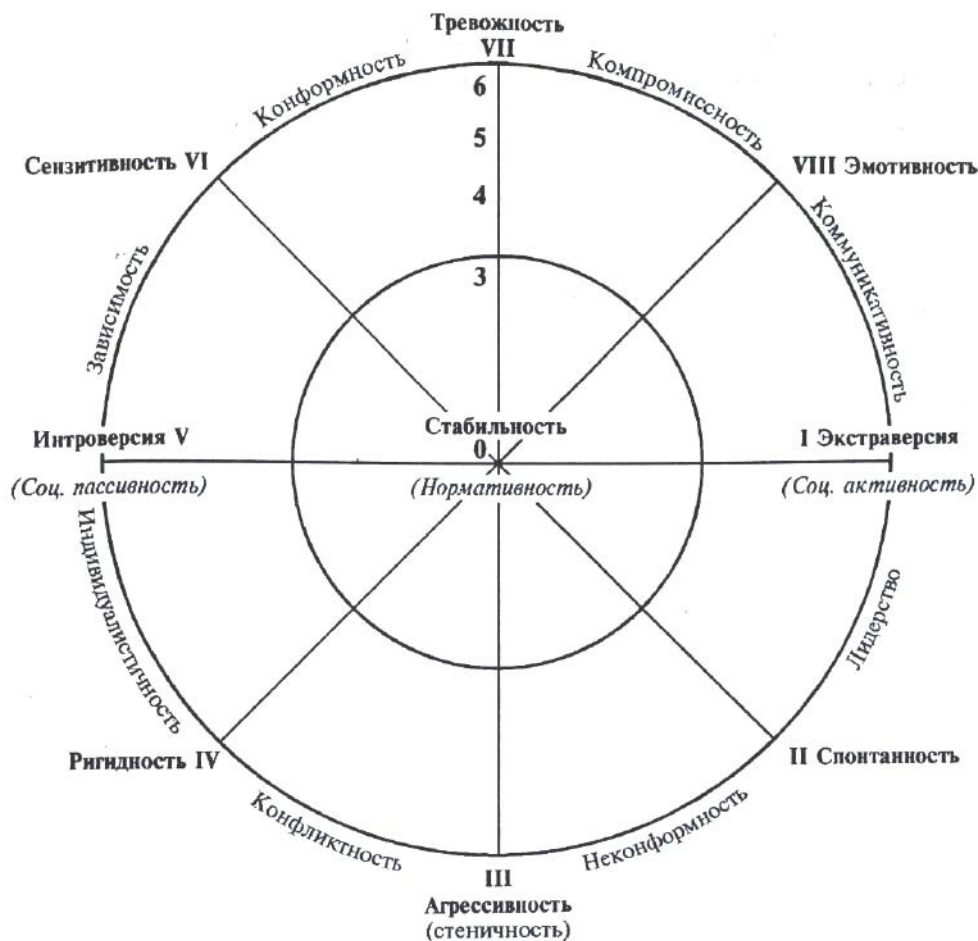
Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Прочитай каждое утверждение в бланке ответов поставь перед номером соответствующего утверждения:

«+», если «Верно» и ты согласен (согласна) с утверждением,

«-», если «Неверно» и ты не согласен (не согласна).

Прояви внимательность: если звучит отрицание, к примеру, «Я не люблю ходить в гости», то ответ «Согласен, не люблю» отмечает ся как «+» (верно). В то же время на утверждение «Мне не нравятся самоуверенные люди» следует ответить «-» (неверно), если тебе такие люди нравятся.





<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>
<b>61</b>									

### **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИТДО (КЛЮЧ)**

**Значимые ответы:**

L Ложь:

Верно — 16, 31, 45, 46, 57, 61.

F Аггравация:

Верно 2, 6, 17, 18, 32, 47.

I. Экстраверсия:

Верно — 12, 42, 44, 49.

Неверно — 14, 60.

II. Спонтанность:

Верно — 4, 21, 29, 34.

Неверно — 19, 50.

III. Агрессивность:

Верно — 7, 22, 51, 53.

Неверно — 36, 37.

IV. Ригидность:

Верно — 9, 24, 26, 39.

Неверно — 41, 56.

V. Интроверсия:

Верно — 3, 33, 35, 48.

Неверно — 5, 20.

VI. Сензитивность:

Верно — 15, 28, 43.

Неверно — 11, 13, 30.

VII. Тревожность:

Верно — 8, 23, 38.

Неверно — 52, 54, 59.

VIII. Эмотивность:

Верно — 10, 25, 40, 55, 58.

Неверно — 27.

### Подсчет баллов и интерпретация полученных данных

Отмеченные на бланке ответы обсчитываются по приведенному выше Ключу. Полученные баллы по каждой из восьми шкал (суммируются ответы «+» и «-») откладываются на соответствующих радиусах. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по восьми шкалам.

- Показатели в пределах нормы (3 балла) — гармоничная личность.
- Показатели, повышенные умеренно (4-5 баллов), — акцентуированные черты.
- Показатели, выраженные избыточно (6 баллов), — свойства, затрудняющие адаптацию, создающие проблемы для самого ребенка или для окружающих.
- Сильно выраженные тенденции, компенсированные полярными свойствами (то есть, антитенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта, если показатели выше 4 баллов. В связи с тем, что дети более эмоциональны, чем взрослые, у них чаще встречаются акцентуированные черты характера и даже целое созвездие акцентуированных черт. Важно обнаружить уравновешенность тех или иных черт полярными, противоположными характеристиками.
- Показатели от 0 до 1 балла указывают на плохое самопонимание или неоткровенность при тестировании.

Социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность и т.д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (более 4-х баллов) по шкалам соседствующих типологических свойств.

При этом:

- если по шкале лжи (неискренность) результат превышает 4 балла — данные недостоверны.
- если по шкале аггравации (подчеркивание проблем) результат превышает 4 балла — черты характера подчеркиваются, преувеличиваются.

Высокие показатели по шкале тревожности свидетельствуют о преобладании у ребенка таких черт характера, как нерешительность, повышенное чувство ответственности, внутренняя потребность в соответствии требованиям окружения (учителей, родителей, класса), мнительность, боязливость, склонность к необоснованным страхам. Ученики такого типа более старательны в выполнении заданий из страха получить плохую отметку, болезненно переживают упреки и наказания, сильно нервничают перед разного рода контрольными заданиями и экзаменами. Проявляют верность и преданность в дружбе, но на ролях ведомых. Они являются преданными проводниками морали старших родителей, преподавателей, любят пожаловаться на своих обидчиков, наябедничать. Такой тип чаще встречается среди девочек. Мальчики, принадлежащие этому типу, выглядят как «тихони», «приличные, воспитанные мальчики». При достаточно продуктивном интеллекте и те и другие могут в силу старательности систематически получать высокие оценки за успеваемость, нравятся учителям, на них не жалуются родители, но стереотипный стиль мышления и компромиссность в поведении не позволяют им совершать прорыв в какой либо сфере знаний и они всегда будут занимать ведомую позицию по отношению к

сильным, неконформным личностям.

Высокие показатели **по шкале агрессивности** (4-5 баллов), напротив, говорят о выраженной уверенности в себе, стремлении к самоутверждению, двигательной активности и самостоятельности при низкой подчиняемости, а показатель, равный 6 баллам, указывает на избыточную активность, импульсивное поведение при низкой подчиняемости, на склонность к агрессивным поступкам и прогулам, небрежность в выполнении заданий, вплоть до злобных хулиганских действий. Такой тип больше характерен для мальчиков, особенно в неполных семьях. Среди них нередко встречаются ребята, которые не испытали в детстве настоящей родительской любви, тепла, доброты и заботы, привыкшие с раннего детства противопоставлять себя окружению, бороться за себя. Хотя они и доставляют самые большие трудности педагогическому составу, жесткие меры: исключение из школы, перевод в специальный класс или школу, плохие отметки не столько за знания, сколько за поведение — приведут лишь к еще большему ожесточению ребенка, и личностная деформация будет усугубляться, так как злом зло не исправить.

Высокие показатели **по шкале экстраверсии** указывают на избыточную общительность, мешающую целенаправленности действий, на повышенную отвлекаемость, болтливость; при избыточном количестве друзей и знакомых контакты остаются поверхностными, неглубокими (много знакомых мало настоящих друзей). Такие ученики лучше усваивают материал в игровом, диалоговом режиме, чем по учебникам. Они шаловливы, смешливы, однако достаточно реалистичны и предприимчивы. Могут соврать, чтобы выйти из трудного положения, прихвастнуть, чтобы повысить свою значимость в глазах окружающих.

Напротив, ребята с высокими показателями **по шкале интроверсии** отличаются молчаливостью, замкнутостью, отгороженностью. Они очень избирательны в выборе друзей, зато постоянны в своих привязанностях. Вдумчивы при изучении тех предметов, которые оцениваются ими как любимые. Материал усваивается ими лучше, когда они в одиночестве. Литература и гуманитарные предметы даются им лучше точных наук. Вербальный (словесный) интеллект чаще всего является преобладающим. Они не любят стоять у доски перед всем классом, что иногда мешает правильно оценить их знания. Окружающие могут воспринимать их как угрюмых и недружелюбных, хотя на деле они нередко страдают от грубости и жесткости других ребят, а замкнутость является их защитной реакцией. У них чаще всего есть свой мир мечтаний, их представление о жизни отличается непрактичностью, склонностью к идеализации. Те из них, кого отличает высокий интеллект, могут проявить незаурядные способности в силу высокой сосредоточенности и склонности к глубокому постижению интересующего их материала.

Высокие показатели **по шкале спонтанности** характерны для ребят с выраженной раскованностью, склонностью к свободному самоутверждению, стремящихся к лидерству или, по крайней мере, к независимости. Любые режимные рамки, стесняющие их свободу, вызывают противодействие и стремление к свободе. Это — наиболее непослушные дети, нарушающие все правила и общепринятые нормы поведения, скорее из духа противоречия, чем со зла. Все запретное их притягивает. Отсюда — ранний интерес к курению, алкоголю, наркотикам. В ситуации семейного или школьного конфликта дети данного типа склонны к уходу из дома, к бродяжничеству. Это самые злостные прогульщики и нарушители школьного режима. Учатся неровно, в основном опираются на богатую интуицию, умело пользуются подсказками, легко воспроизводя из маленькой детали целое. В школе это бич, но в дальнейшей жизни многие из них благодаря своей предприимчивости, изворотливости и смелости могут достичь небывалых успехов и гениальных открытий, и тогда учителям будет совестно за свою недалекость. Плохие школьные оценки Альберта Эйнштейна

уже вошли в историю. Возможно, сами по себе плохие оценки не являются признаком гениальности, но и хорошие — не критерий дальнейшей успешности.

Показатели **по шкале сензитивности** бывают высокими у ребят с выраженной впечатлительностью, чрезвычайно ранимых, обидчивых, склонных при неудачах давать депрессивные реакции. У них выражено стремление преувеличивать свою вину в случившемся. По отношению к одноклассникам они занимают ведомую позицию, не стремятся к лидерству, уютнее чувствуют себя под прикрытием более сильной личности в классе, ищут поддержки у преподавателей и родителей. В учебе ответственные и исполнительны, сверхтревожно реагируют на экзаменационную ситуацию, сверхболезненно относятся к низким оценкам. Они тяжело переживают грубость, неверность, обиды. При конфликтных ситуациях следует бояться проявления ими суицидальных тенденций и затяжных депрессивных реакций. В учебе они больше ориентированы на гуманитарные науки, им лучше даются литература и русский язык, их увлекает поэзия, лирика, но они часто не ладят с математикой и физикой. В любви и дружбе ребята такого типа проявляют значительное постоянство и преданность. Вдумчивый педагог таких ребят щадит, уповав на их ответственность и моральную устойчивость.

Высокие показатели **по шкале эмотивности** говорят о выраженной эмоциональной неустойчивости (лабильности, подвижности). Это дети, у которых легко меняется настроение: от избыточной веселости, болтливости, смешливости до резко пониженного настроения со слезами, с бурными реакциями огорчения, сопровождающимися вегетативными проявлениями (покраснение лица, головные и другие боли, учащение пульса, повышение температуры, обмороки, судорожные подергивания, тошнота и рвота). Это весьма впечатлительные дети с богатым воображением, со склонностью к фантазированию. Они любят быть в центре внимания, артистичны, охотно занимаются школьной самодеятельностью, поют, читают стихи, танцуют, играют в представлениях. В их поведении много подражательности, они легко входят в любые социальные роли. Основной рычаг педагогического воздействия — апелляция к их тщеславию. Ради похвалы они готовы на многое.

Высокие показатели **по шкале ригидности** характерны для ребят с выраженным упорством (если это касается достижения цели) и упрямством (если это проявляется в отстаивании своей точки зрения). Им чрезвычайно важен собственный статус — и с позиций главенства, власти, и с точки зрения материального благополучия. Они чрезвычайно ревнивы к чужой славе и богатству, ревнивы в дружбе и любви, агрессивны в отстаивании своих прав. В учебе постигают материал постепенно, иногда даже — слишком медленно, но, усвоив, удерживают его крепко, в ответах опираются на накопленный опыт; интуиции и воображения им не хватает, поэтому им трудно воспользоваться даже хорошей подсказкой. Для изучения материала таким ребятам нужна зубрежка. Благодаря хорошей усидчивости они могут добиваться неплохих успехов, а в связи с выраженной соревновательностью в характере могут бороться до последнего и побеждать. Такой тип личности часто встречается у хороших спортсменов, особенно в индивидуальных видах спорта. Из них также вырастают дисциплинированные и отважные воины. Из наук им лучше даются точные, конкретные знания. Они чужды поэзии и сентиментальности, а в драках проявляют жесткость, агрессивность.

Эта шкала вместе со шкалами спонтанности и экстраверсии формирует «сильный» (гипертимный) тип поведения с наиболее четко выраженными типологическими свойствами, в то время как шкала сензитивности (чувствительность, ориентация на авторитет более сильной личности, конформность, черты зависимости), вместе со шкалами интроверсии и тревожности, формирует атрибутику типологически «слабой» (гипотимной)

конституциональной структуры. Нижняя часть круга включает в себя те типологические свойства, которые проявляются как более выраженная ориентация не на средовое воздействие, а на собственные субъективно обусловленные установки (гомономность). Напротив, верхняя его часть представляет типологические тенденции, указывающие на подвластность ребенка воздействию среды (гетерономность).

Следует иметь в виду, что не так уж часто встречается единственный пик по одной из шкал, определяющей какой-либо один тип личности. Гораздо чаще можно наблюдать разные сочетания, мозаику характерологических черт.

Противопоставляемые друг другу типологические свойства ригидности (IV) и эмотивности (VIII) формируют два полярных типа, представляющие собой смешанные варианты по отношению к чисто гипертимному и чисто гипотимному поведению. Один из них — ригидный — характеризуется сочетанием субъективизма интроверта с инертностью (тугоподвижностью) установок и настойчивостью личности, склонной к педантизму и настороженной подозрительности. Другой — эмотивный — отличается изменчивостью настроения, мотивационной неустойчивостью, повышенной лабильностью, чертами демонстративности (личность, ищущая признания).

Если упрощенно, не дифференцированно описать зависимость типа личности от пола ребенка, то девочки чаще относятся к гипотимному гетерономному сензитивному и эмотивному типу, а мальчики — к гипертимному гомономному спонтанному и ригидному. Но это лишь теоретически верно, так как в жизни нередко встречаются смешанные и парадоксальные сочетания типологических свойств. Кроме того, очень многое зависит от воспитания. При правильном воспитании природные качества уважаются и из медлительного ребенка или «мямлика» не пытаются сделать быстрого, «шустрика» (и наоборот). Правильное воспитание позволяет ребенку развиваться достаточно свободно в русле его темперамента, лишь приучая его контролировать слабые черты своего характера и компенсировать их за счет сильных. Надо прощать ребенку многое, что связано с естественными возрастными проявлениями (отвлекаемость, подвижность, разговорчивость, импульсивность), и опираться на те качества, которые у взрослого человека все всего атрофируются: на подражательность, способность к интуитивному постижению, богатую фантазию и образность мышления.

## Индивидуально-типологический опросник (взрослый вариант)<sup>78</sup>

**Автор:** Собчик Л.Н.

**Сокращенное название:** ИТО.

**Назначение.** Методика представляет собой 91 вопрос. Система оценки представлена в бальной шкале. Предъявляется в виде бланка и регистрационного листа. В процессе анализа результатов ответы испытуемого подсчитываются в соответствии с ключами. Методика включает в себя такие шкалы как: Ложь, Агравация, Экстраверсия, Спонтанность, Агрессивность, Ригидность, Интроверсия, Сензитивность, Тревожность, Лабильность. Интерпретация результатов позволяет оценить 4 уровня: невыраженность тенденции (низкое самопонимание или неоткровенность при обследовании), норма, акцентуированные черты, дезадаптивный уровень. Также оцениваются избыточно выраженные тенденции, компенсированные полярными свойствами. Также методика позволяет оценить социально-психологические аспекты (Лидерство, Неконформность, Конфликтность, Индивидуализм, Зависимость, Конформность, Компромиссность, Коммуникативность), образуемые при высоких показателях по соседствующим типологическим свойствам.

**Цель:** оценка преобладающих индивидуально-личностных свойств (ведущих тенденций).

### ИНСТРУКЦИЯ К ОПРОСНИКУ ИТО

Прочитав каждое утверждение, поставьте «+» (Верно) рядом с номером соответствующего утверждения в бланке ответов, если Вы согласны с утверждением, или «-» (Неверно), если Вы с ним не согласны.

### Опросник ИТО

1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно, быть максимально искренним.
2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.
3. Я лучше справляюсь с работой в тишине и одиночестве чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.
5. Я очень редко заговариваю первым (первой) с незнакомым! людьми.
6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
7. Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели.
8. Я часто тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди.
10. Для меня важно иметь единое мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне интересны яркие, артистичные личности.
13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.

<sup>7</sup> Собчик Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. Практическое руководство. – Спб.: Речь, 2002. – Стр. 32-46.

<sup>8</sup> Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – Спб.: Речь, 2005. – Стр. 64-72.

14. В шумной компании я чаще всего — в роли только наблюдателя.
15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.
16. Я — человек абсолютно правдивый и искренний.
17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.
18. Меня часто тянет к шумным компаниям.
19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.
20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых.
21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать, прежде чем начать действовать.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен (уверена) в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не терплю, когда кто-нибудь меняет заведенный мною порядок.
25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.
27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.
28. Я чрезвычайно чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей.
29. Я могу не смущаясь дурачиться в веселой компании.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей.
31. Я никогда не поступаю как эгоист (эгоистка).
32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.
33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один (одна).
34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.
35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.
36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.
37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.
38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.
39. Я всегда бываю упрям (упряма) в тех случаях, когда уверен (уверена) своей правоте.
40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно.
41. Никто не может навязать мне свое мнение.
42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми, попутчиками.
43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.
44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с соседями по купе.
45. Я никогда не вру.
46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следовало сделать сегодня.
47. Я вечно всем недоволен (недовольна).
48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.
49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.
50. Мне нравится командовать другими.
51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.
53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.
54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.
55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроения тех, кто меня окружает.
56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.
57. Мне часто бывает скучно, когда все вокруг веселятся.
58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.
59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.

60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.
61. Меня любят все мои друзья.
62. У меня трагичная судьба.
63. У меня много близких друзей.
64. Я — самый несчастный человек на свете.
65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.
66. Я стараюсь быть таким (такой), как все, не выделяться! среди других.
67. Я — человек спокойный, уравновешенный.
68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, а потом! «взорваться».
69. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям погоды.
70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях.
71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу привожу их в порядок.
72. Я люблю ходить в гости.
73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.
75. Я никогда не испытываю желания выругаться.
76. Я никого никогда не обманывал (не обманывала).
77. Мне никто не нужен, и я не нужен (не нужна) никому.
78. Я — человек застенчивый.
79. Мне ужасно не везет в жизни.
80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.
81. Я бы очень переживал (переживала), если бы кого-то задел (задела) или обидел (обидела).
82. Меня ничем не испугать.
83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.
84. В своих неудачах я в первую очередь виню себя.
85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.
86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее.
87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома».
88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.
89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение.
90. Я никогда не сержусь.
91. Я правдиво ответил (ответила) на все вопросы.

### БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА ИТО

ФИО \_\_\_\_\_

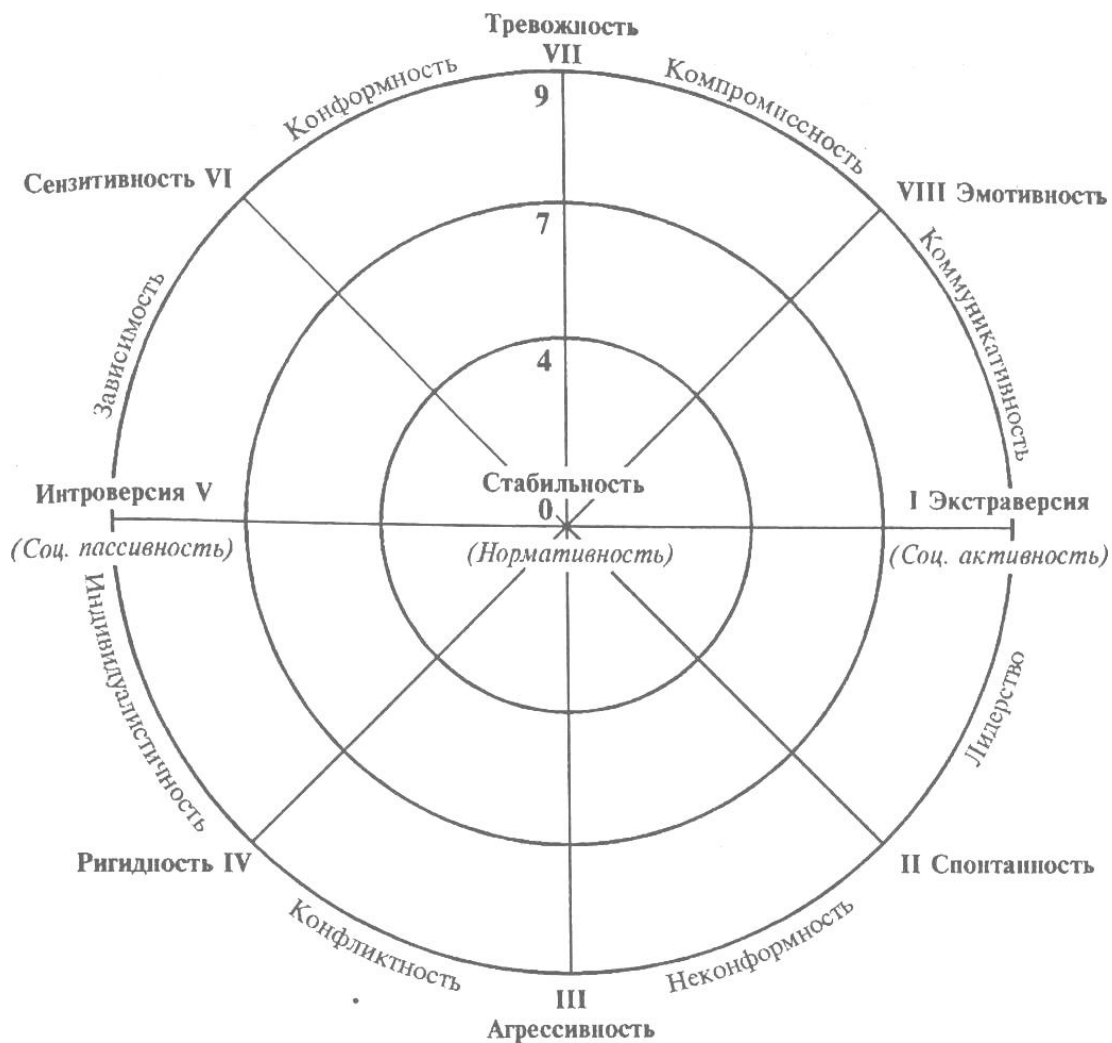
Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Рядом с номером вопроса необходимо отметить Ваш вариант ответа.

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									



### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ИТО (КЛЮЧ)

#### Значимые ответы:

L Ложь.

Верно: 16, 31, 45, 46, 60, 61, 75, 76, 90.

F Агрравация.

Верно: 2, 17, 32, 47, 62, 77, 64, 79.

I. Экстраверсия.

Верно: 12, 27, 29, 42, 44, 72.

Неверно: 14, 57, 87.

II. Спонтанность.  
Верно: 4, 19, 21, 34, 49, 50.  
Неверно: 6, 65, 80.

III. Агрессивность.  
Верно: 7, 22, 36, 37, 51, 53, 68.  
Неверно: 66, 81.

IV. Ригидность.  
Верно: 9, 24, 26, 39, 41, 56.  
Неверно: 71, 83, 86.

V. Интроверсия.  
Верно: 3, 5, **и**, -Э5, 48, 78.  
Неверно: 18, 20, 63.

VI. Сензитивность.  
Верно: 15, 28, 41, 59, 89.  
Неверно: 11, 13, 30, 74.

VII. Тревожность.  
Верно: 8, 23, 38, 52, 54, 69, 84.  
Неверно: 67, 82.

VIII. Эмотивность.  
Верно: 10, 25, 40, 55, 58.  
Неверно: 70, 73, 85, 88.

### **Подсчет баллов и интерпретация полученных данных**

Зачеркнутые на листе опросника ответы подсчитываются по приведенному выше Ключу. По каждой из восьми шкал суммируются значимые ответы, и полученные баллы откладываются на соответствующем радиусе. Интерпретация полученных данных находится в прямой зависимости от количества баллов на каждом радиусе.

- Показатели в пределах нормы (3-4 балла) — гармоничная личность.
- Показатели, повышенные умеренно (5—7 баллов), — акцентуированные черты.
- Показатели, выраженные избыточно (8—9 баллов), — дезадаптирующие свойства.
- Сильно выраженные тенденции, компенсированные полярными свойствами (то есть антитенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта, если показатели выше 5 баллов.
- Показатели от 0 до 2-х баллов указывают на гипозэмотивность, плохое самопонимание или неоткровенность при тестировании.

Социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность и т.д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (более 4-х баллов) соседствующих типологических свойств.

При этом:

- если по шкале лжи (неискренность) результат превышает 5 баллов – данные

недостоверны.

- если по шкале аггравации (подчеркивание проблем) подсчитано более 5 баллов – результаты недостоверны.

**Экстраверсия** (I показатель) при умеренной степени выраженности свидетельствует о нормальной общительности, при высоких баллах — более 7 — отражает повышенную общительность, сопровождающуюся поверхностностью и отсутствием глубины в отношениях с окружающими.

**Интроверсия** (V) представляет собой полярное свойство, отражающее погруженность индивида в мир собственных фантазий и мечты застенчивость в межличностных контактах при умеренных баллах. Избыточная степень выраженности данного свойства (более 7 баллов) проявляется в замкнутости, стремлении к избеганию общения с окружающими, крайней избирательности в контактах.

**Тревожность** (VII показатель) при умеренных баллах (3-4) свидетельствует лишь об осторожности в принятии решений, ответственности по отношению к окружающим, социальной созвучности среде; при повышенных баллах (5-6) можно говорить о тревожно-мнительных чертах характера; при более высоких показателях (7-9) эта шкала выявляет избыточную тревожность, боязливость, склонность к навязчивым стихам и паническим реакциям.

**Шкала агрессивности** (III) при результатах 3-4 балла соответствует достаточно уверенной тенденции самоутверждения, активной самореализации, отстаивания своих интересов и лишь при высоких баллах (выше 6) указывает на эгоцентризм и склонность к агрессивной манере самоутверждения вопреки интересам окружающих, вплоть до явных агрессивных высказываний или действий (8-9).

**Спонтанность** (II) раскованное самоутверждение, наступательность, стремление к лидированию; в сочетании с экстраверсией (I) и агрессивностью (III), формирует «сильный» (гипертимный) тип поведения с наиболее четко выраженными типологическими свойствами.

**Сензитивность** (VI) (чувствительность, ориентация на авторитет более сильной личности, конформность, черты зависимости), вместе с интроверсией (I) и тревожностью (VII), формирует атрибутику «слабой» (гипотимной) конституциональной структуры.

Нижняя часть круга (см. рис. в бланке ответов) включает в себя те типологические свойства, которые проявляются как более выраженная ориентация не на средовое воздействие, а на собственные субъективно обусловленные установки, гомономность. Напротив, верхняя его часть представляет типологические тенденции указывающие на подвластность воздействию среды (гетерономность).

Противопоставляемые друг другу типологические свойства ригидности (IV) и эмотивности (VIII) формируют в свою очередь два полярных типа, представляющих собой смешанные варианты по отношению к чисто гипертимному и чисто гипотимному. Один из них — ригидный характеризуется сочетанием субъективизма интроверта с инертностью (тугоподвижностью) установок и настойчивостью личности, склонной к педантизму и настороженной подозрительности. Чем выше баллы по шкале ригидности, тем конфликтнее поведение данного человека. Другой — эмотивный — отличается выраженной изменчивостью настроения, мотивационной неустойчивостью, повышенной лабильностью, чертами демонстративности (личность, ищущая признания).

**Промежуточные характеристики** представляют собой сплав соседствующих на схеме свойств, синтез двух ведущих тенденций, которые формируют дериватные свойства, отражающиеся в социальной активности индивида. Конформность проявляется на стыке таких ведущих тенденций как тревожность и сензитивность: конформность как стиль поведения базируется на типологических свойствах неуверенности в себе и избыточной ориентированности на общепринятые нормы поведения. Повышенная тревожность в сочетании с эмоциональной неустойчивостью в эксперименте показали высокую корреляцию с таким социально-психологическим свойством как компромиссность (одновременное стремление к самоутверждению и к избеганию конфликта с референтной группой). Зависимость как стиль взаимодействия с микросоциумом оказалась тесно связанной с такими типологическими свойствами, как интроверсия (склонность к уходу в мир идеалов, застенчивость, замкнутость) и сензитивность (чувствительность и ранимость в отношении средовых воздействий с выраженной потребностью в глубокой и постоянной привязанности и в защите со стороны более сильной личности); эти тенденции создают почву для поведения, направленного на избегание конфликта и поиск щадящей социальной ниши. Лидерство как свойство, проявляющееся в норме самостоятельностью в принятии решения, предприимчивостью и стремлением быть ведущим, а не ведомым, формируется сочетанием умеренно выраженной спонтанности и агрессивности (как продолжение высокой активности); однако при высоких показателях (8-9 баллов) отражает самоуверенность и неумение соблюдать субординацию по отношению к старшим по должности или по возрасту лицам или даже самовлюбленность и манию величия. На стыке таких свойств, как эмотивность и экстраверсия, проявляется коммуникативность. Этому способствуют демонстративность и поиски признания неустойчивой личности в сочетании с высокой социальной активностью экстраверта.

В то же время следует подчеркнуть, что социальная пассивность, базирующаяся на интроверсии, здесь рассматривается как свойство неоднозначное: имеется в виду менее выраженная реактивность внешних проявлений чувств при одновременно более богатой интрапсихической активности, что проявляется как высокая рефлексивность (чувствительность к внешним воздействиям), напряженная внутриличностная работа по самосовершенствованию, склонность к мечтам и фантазированию. Напротив, социальная активность рассматривается как склонность к широким контактам, разговорчивость и двигательная раскрепощенность в сочетании со сниженной склонностью к самосовершенствованию и тенденцией к самонаблюдению. Индивидуализм формируется сочетанием интроверсии с ригидностью и характеризуется устойчивостью собственного, временами достаточно самобытного и субъективного мнения. Сочетание ригидности с агрессивностью выражается в конфликтном и неконформном стиле поведения. Если конформность в норме проявляется как хранительница традиций и устоев общества, то неконформность — тенденция к отвержению общепринятых канонов и устаревших догм, спутница радикализма и прогресса, которая при низком уровне развития или при патологии ведет к антисоциальным формам поведения.

Среди женщин чаще встречаются сензитивный, тревожный и эмотивный типы реагирования, уходящие корнями в тормозимые и лабильные свойства нервной системы. Среди мужчин чаще можно наблюдать спонтанный, агрессивный и ригидный типы реагирования, базирующиеся на импульсивных, возбудимых и тугоподвижных свойствах нервной системы.

Кроме того, некоторые сочетания не соседствующих на схеме тенденций дают новые типологические паттерны. Так, комбинация спонтанности с интроверсией характерна для экспансивных шизоидов, а склонность к перепадам настроения (колебаниям между интроверсией и экстраверсией) свойственна циклотимным личностям.

Изучение индивидуального стиля когнитивной деятельности в сравнительном анализе с данными типологического опросника позволило обнаружить следующие закономерности: социально активные коммуникабельные экстраверты отличаются

преобладанием правополушарных характеристик: освоение новой информации дается им легче через разговорное общение.

Среди них эмоционально лабильные и тревожные личности с компромиссным стилем социального поведения отличаются художественным, наглядно-образным типом восприятия, склонностью к опоре на цельно-чувственные образы, что способствует формированию — в профессиональном плане — тяги к таким видам деятельности, где человек оказывается эмоционально вовлеченным в контакты с окружением, может перевоплощаться в разные социальные роли и быть в центре внимания окружающих а также проявлять свои художественные наклонности. Спонтанные, склонные к лидированию, неконформные личности, отличающиеся такой же целостностью восприятия при усвоении новой информации больше ориентированы на собственную интуицию. Их знание или понимание проблемы может опережать опыт. В процессе принятия решений они руководствуются догадкой, предвосхищением и способны на основании минимальной информации выстроить целое, пренебрегая детальной проработкой изучаемого материала. Их профессиональная деятельность лежит преимущественно в сфере предпринимательства, организации, администрирования.

Близкие к этой группе спонтанно-стенные личности больше стремятся к двигательной, а не мыслительной активности. Среди них большинство выбирает спортивную деятельность, путешествия, военную службу, профессии, связанные с повышенными физическими нагрузками, подвижностью и риском. Полярный им тревожный тип чаще встречается среди воспитателей, учителей и представителей других профессий, требующих самоотречения и нуждающихся в щадящей социальной нише (священнослужители, миссионеры, общественные деятели, борцы за воплощение в жизнь гуманных идей).

Социально пассивные интроверты в большинстве своем характеризуются левополушарным когнитивным стилем. При этом лица, типологически относимые к сензитивным и тревожным (конформным и зависимым) личностям, больше ориентированы на вербальный стиль освоения материала (через словесную информацию). Поэтому они выбирают такие профессии, как преподавание, наука, канцелярская, библиотечная работа, филология и прочие гуманитарные виды деятельности.

Социально пассивные индивидуалисты и ригидные личности усваивают и передают информацию языком символов, формул и цифр. Поэтому их профессиональный выбор чаще всего сводится к точным наукам, механике, физике, финансовому учёту, бухгалтерии, военной службе, ремеслам, шитью, конструированию и другим видам деятельности, где нужны точность, соразмерность движений, хороший глазомер. Их стиль мышления — системный, синтетический, прагматичный, складывающий целое из «кирпичиков» отдельных составляющих деталей.

Сбалансированность и умеренная степень выраженности разных типологических свойств отражают стабильность и уравновешенность гармоничной личности. При дезадаптации эти тенденции усиливаются и заостряются в зависимости от predisпозиции. Признак инфантилизма у взрослых людей — высокие баллы по шкале экстраверсии в сочетании с выраженной спонтанностью или эмотивностью.

Акцентуации характера проявляются высокими баллами по шкалам интроверсии и ригидности (шизотимные и паранойяльные личности), по шкалам интроверсии и спонтанности (экспансивные шизоиды), по шкалам спонтанности и агрессивности (импульсивные, возбудимые личности, антисоциальное поведение), по шкалам агрессивности и ригидности (эксплозивный тип акцентуации, эпилептоидные черты).

Максимальные баллы (8-9) выявляют дезадаптивные (психопатические черты соответствующего паттерна. Для истерической психопатии характерны высокие показатели одновременно по двум полярным шкалам эмотивности и ригидности; для неврастенического варианта личности - сочетание высокой сензитивности со столь же высокой спонтанностью. Психосоматическая predisпозиция характеризуется

повышенными показателями ортогональных (полярных по значению) типологических свойств. Формируя психологическую компенсированность одного полярного признака другим, такой паттерн обрисовывает конфликтную разнонаправленность тенденции, которая создает почву для перевода социально-психологических проблем в соматические расстройства.

# Диагностика агрессии и враждебности (опросник А. Басса и М. Перри)<sup>91011</sup>

**Авторы:** А. Басс, М. Перри.

**Авторы адаптации:** С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский (лаборатория клинической психологии НЦПЗ РАМН).

**Полное название методики:** Личностный опросник агрессивности Басса-Перри.

**Сокращенное название методики:** ВРАQ (Buss-Perry Aggression Questionnaire, 1992).

## **Краткое описание:**

Методика предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций человека. Агрессивное поведение рассматривается как противоположное адаптивному. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности. В агрессивных проявлениях можно выделить три основных компонента:

- Поведенческий компонент - физическая агрессия – самоотчет о склонности к физической агрессии в поведении.
- Эмоциональный компонент - гнев – самоотчет о склонности к раздражительности.
- Когнитивный компонент - враждебность – включает в себя подозрительность и обидчивость.

## **Инструкция**

Вашему вниманию предложен ряд утверждений. Внимательно прочитайте каждое из них и оцените по 5-ти балльной шкале.

На специальном бланке напротив номера утверждения поставьте крестик или галочку.

Выбирайте тот вариант ответа, который первым Вам придет в голову. Не пропускайте ни одного из предложенных утверждений. Старайтесь быть максимально правдивы, так как, стараясь представить себя в лучшем свете, Вы, на самом деле, ухудшаете результаты теста.

Здесь нет правильных и не правильных ответов.

## **Опросник ВРАQ**

1. Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже

<sup>9</sup> Ениколопов С. Н., Цибульский Н. П. Психометрический анализ русскоязычной версии Опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри // Психологический журнал. 2007, № 1. С. 115 —124.

<sup>10</sup> Buss A. H. & Perry M. The Aggression Questionnaire // Journal of Personality and Social Psychology. 1992, V. 63.

<sup>11</sup> Словарь справочник по психодиагностике //под ред. Л. Бурлачук. СПб., 2008.

2. Я быстро вспыливаю, но и быстро остываю.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
  
3. Бывает, что я просто схожу с ума от ревности.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
  
4. Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
  
5. Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
  
6. Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не додала.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
  
7. Если кто-то ударит меня, я дам сдачи.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
  
8. Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
  
9. Другим постоянно везет.
  1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже



3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
10. Я дерусь чаще, чем окружающие.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
11. У меня спокойный характер.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
12. Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
13. Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
14. Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
15. Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
16. Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже

17. Иногда я выхожу из себя без особой причины.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
18. Я не доверяю слишком доброжелательным людям.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
19. Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
20. Мне трудно сдерживать раздражение.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
21. Иногда мне кажется, что люди насмеются надо мной за глаза.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
22. Бывало, что я угрожал своим знакомым.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
23. Если человек слишком мил со мной, значит он от меня что-то хочет.
1. Очень на меня не похоже
  2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
  3. Нечто среднее
  4. Скорее похоже на меня, чем нет
  5. Очень на меня похоже
24. Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи.
1. Очень на меня не похоже

2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

### Бланк ответов опросника ВРАQ

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

	1. Очень на меня не похоже	2. Скорее не похоже на меня, чем похоже	3. Нечто среднее	4. Скорее похоже на меня, чем нет	5. Очень на меня похоже
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					
<b>5</b>					
<b>6</b>					
<b>7</b>					
<b>8</b>					
<b>9</b>					
<b>10</b>					
<b>11</b>					
<b>12</b>					
<b>13</b>					
<b>14</b>					
<b>15</b>					
<b>16</b>					
<b>17</b>					
<b>18</b>					
<b>19</b>					
<b>20</b>					
<b>21</b>					
<b>22</b>					
<b>23</b>					
<b>24</b>					

### Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале.

При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «5» - в 5 баллов), а ответы со знаком «-» (утверждения № 11 и 19) оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 5 баллов, «2» – в 4 балла, «5» - в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 24 до 120 баллов, из них:

- по шкале «физическая агрессия» – от 9 до 45 баллов,
- по шкале «гнев» – от 7 до 35 баллов,
- по шкале «враждебность» – от 8 до 40 баллов.

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения:

- до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака,
- выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

#### **Ключи к опроснику ВРАQ-24**

Шкала «Физическая агрессия» (9 утверждений): «+» 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22, 24; «-» 19.

Шкала «Гнев» (7 утверждений): «+» 2, 5, 8, 14, 17, 20; «-» 11.

Шкала «Враждебность» (8 утверждений): «+» 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23.

## Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»<sup>12</sup>

**Авторы:** Е.П. Ильин, П.А. Ковалев.

**Сокращенное название:** ЛАК.

**Назначение.** Тест включает в себя 80 вопросов и включает в себя оценку по следующим шкалам: вспыльчивость, напористость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, бескомпромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность, а также позволяет выявить особенности по таким интегральным показателям как «показатель позитивной агрессивности субъекта», «показатель негативной агрессивности субъекта», «показатель конфликтности».

**Цель:** методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

### Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («Да»), при несогласии - знак «-» («Нет»).

### Текст опросника ЛАК

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что нападение - лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.

<sup>12</sup> Ильин Е. П. И 46 Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — Стр. 401-404.

26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум - хорошо, а два - лучше» - справедливо.
32. Утверждение: «Не обманешь - не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной - моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.

71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.  
 72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.  
 73. Обычно меня трудно вывести из себя.  
 74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.  
 75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.  
 76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.  
 77. Пойти на компромисс - значит показать свою слабость.  
 78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?  
 79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.  
 80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

### БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА ЛАК

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («Да»), при несогласии - знак «-» («Нет»).

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

### Ключ к опроснику ЛАК

#### Вспыльчивость

- Ответы «Да» по позициям: 1, 9, 17, 65;
- Ответы «Нет» по позициям: 25, 33, 41, 49, 57, 73.

#### Напористость, наступательность

- Ответы «Да» по позициям: 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74;
- Ответы «Нет» по позициям: 26, 34.

#### Обидчивость

- Ответы «Да» по позициям: 3, 11, 19, 27, 35, 59;
- Ответы «Нет» по позициям: 43, 51, 67, 75.

#### Неуступчивость

- Ответы «Да» по позициям: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76;
- Ответы «Нет» по позициям: 44, 52, 68.

### **Бескомпромиссность**

- Ответы «Да» по позициям: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53;
- Ответы «Нет» по позициям: 61, 69, 77

### **Мстительность**

- Ответы «Да» по позициям: 6, 22, 38, 62, 70;
- Ответы «Нет» по позициям: 14, 30, 46, 54, 78.

### **Нетерпимость к мнению других**

- Ответы «Да» по позициям: 7, 23, 39, 55, 63;
- Ответы «Нет» по позициям: 15, 31, 47, 71, 79.

### **Подозрительность**

- Ответы «Да» по позициям: 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72;
- Ответы «Нет» по позициям: 16, 40, 80.

За каждый ответ «Да» или «Нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

## **Интерпретация результатов**

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.



## Тест правового и гражданского сознания<sup>13</sup>

**Автор:** Л.А. Ясюкова.

**Сокращенное название:** ТПГС.

**Назначение.** Тест состоит из 13 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа. Позволяет оценить три относительно самостоятельных сферы функционирования правосознания: бытовую, профессионально-деловую и социально-гражданскую, методикой замеряется также уровень правовых знаний учащихся. Предусмотрено выявление уровней правосознания: правовой нигилизм (слабый уровень), основы правосознания заложены (средний уровень), правосознание в основном сформировано (хороший уровень), правосознание сформировано полностью (высокий уровень). Система оценки представлена в бальной шкале. Предъявляется в виде бланка и регистрационного листа.

**Цель:** исследование правового и гражданского сознания. методика позволяет оценить сформированность правового сознания, а также готовность придерживаться правовых норм в профессиональной деятельности и межличностных отношениях, гражданскую зрелость.

### Инструкция

Тебе предложено 13 вопросов-утверждений. Выбери, пожалуйста, для каждого из них вариант ответа, который наиболее верно отражает твою позицию. Поставь «галочку» в бланке анкеты напротив того ответа, который соответствует твоему мнению. Не трать времени на раздумье. Пропускать какое-либо предложение нельзя. Наиболее естественна первоначальная реакция.

### ВОПРОСЫ И БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

1. Несправедливому закону следует подчиняться...
  - а) согласен с этим;
  - б) не согласен;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
2. Важно, чтобы руководитель поступал...
  - а) по совести;
  - б) строго в соответствии с трудовым правом и должностями;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
3. Сколько людей, столько и представлений о том, что справедливо, а что – несправедливо...
  - а) согласен;
  - б) не согласен;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
4. Законы создаются, чтобы...
  - а) улучшалась жизнь большинства населения;
  - б) защищать права каждого человека;

---

<sup>13</sup> Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников. – Спб.: Издательство: Иматон. - 2005.

в) затрудняюсь ответить.

5. Я считаю, что...

- а) правительство обязано обеспечить всем нормальный уровень жизни;
- б) каждый должен сам о себе думать;
- в) затрудняюсь ответить.

6. Во главе государства должны стоять...

- а) морально безупречные, справедливые люди;
- б) профессионалы своего дела;
- в) затрудняюсь ответить.

7. Рядовой гражданин не обязан знать существенные законы, для этого есть юристы...

- а) согласен с этим;
- б) не согласен;
- в) затрудняюсь ответить.

8. Мой идеал общества...

- а) сильная государственная власть;
- б) общественное самоуправление;
- в) затрудняюсь ответить.

9. В основе законов должны лежать ценностно-нормативные установки доминирующей нации...

- а) согласен с этим;
- б) не согласен;
- в) затрудняюсь ответить.

10. В нашем государстве каждому необходимо, в первую очередь...

- а) уметь отстаивать свои права;
- б) выполнять свои обязанности;
- в) затрудняюсь ответить.

11. Если человек, не зная, случайно нарушил закон, его нельзя привлекать к ответственности...

- а) согласен с этим;
- б) не согласен;
- в) затрудняюсь ответить.

12. В стране будет беспорядок, если граждане будут руководствоваться, в первую очередь...

- а) понятиями чести и справедливости;
- б) правовыми нормами;
- в) затрудняюсь ответить.

13. Основная функция законов...

- а) регулирующая;
- б) карательная;
- в) затрудняюсь ответить.

## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка происходит с помощью компьютерной программы или посредством сравнения ответов ученика с ключом:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
б	б	а	б	б	б	б	б	б	б	б	б	а

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 2 балла.

Все ответы «в» оцениваются в 1 балл.

Полученные баллы суммируются.

Сумма характеризует общий уровень развития правового сознания подростка.

### **Интерпретационные нормы:**

- Правовой нигилизм (слабый уровень) - 0-13 баллов.
- Основы правосознания заложены (средний уровень) - 14-18 баллов.
- Правосознание в основном сформировано (хороший уровень) - 19-23 балла.
- Правосознание сформировано полностью (высокий уровень) - 24-26 баллов.

Выделяется три относительно самостоятельных сферы функционирования правосознания: бытовая, профессионально-деловая и социально-гражданская.

Правовые установки могут быть сформированы неравномерно и функционировать, например, в бытовой сфере, в то время как гражданское сознание может быть еще совсем не развито. Методикой замеряется также уровень правовых знаний учащихся. Учитывается известный факт, что знания еще не обеспечивают соответствующих поведенческих установок. Отдельный анализ правовых знаний и правовых поведенческих установок позволяет оценить влияние учебных программ по правоведению: дают ли они только знания или способны формировать правовое сознание.

### Сферы правосознания:

- Бытовая - вопросы: 1, 3, 7, 11
- Деловая - вопросы: 2, 6, 9, 12
- Гражданская - вопросы: 4, 5, 8, 10
- Правовые знания - вопросы: 4, 11, 12, 13

### Нормы по сферам:

- 0-3 балла - слабый уровень
- 4-5 баллов - средний уровень
- 6-7 баллов - хороший уровень
- 8 баллов - высокий уровень

Предлагаемая методика позволяет оценить сформированность правового сознания и готовность придерживаться правовых норм в профессиональной деятельности и межличностных отношениях, гражданскую зрелость. Выделяются четыре уровня развития правосознания:

1 уровень - правовой нигилизм.

Подросток не признает правового регулирования, отрицательно относится к самому принципу формального законодательного регулирования отношений, ориентируется только на морально-нравственные нормативы и только в том варианте, который сам признает. Отрицательно относится к любым другим морально-этическим нормам и

жизненным ценностям, которые не совпадают с его собственными. Потенциально конфликтен при взаимодействии с людьми, которые придерживаются других взглядов. Может быть непоследовательным в поведении, не сдерживать обещаний, не выполнять договорных обязательств. Склонен действовать, исходя из собственных соображений, мнения, понимания ситуации, поступать так, как он сам считает правильным. Обычно сам безынициативен, но требователен к окружающим.

2 уровень - противоречивое и неполноценное правовое сознание.

Оно сформировано не полностью и регулирует поведение только в одной - двух сферах. Следует смотреть результаты тестирования отдельно по сферам. Существуют определенные возрастные закономерности в развитии правосознания, связанные со становлением интеллектуальной и личностной самостоятельности подростков. Правосознание раньше начинает формироваться в бытовой сфере, т.к. для этого достаточно только доброжелательности и расширения круга общения, и у подростков оно бывает в основном сформировано, но в деловой и гражданской сферах - часто еще отсутствует. Система обучения и воспитания может оказывать определенное влияние. Так, по нашим данным, гражданское сознание оказывается более сформированным у учащихся гимназий, а правосознание в деловой сфере - у учащихся лицеев и общеобразовательных школ.

При несформированности правосознания в бытовой сфере подросток характеризуется потенциальной конфликтностью в межличностных взаимоотношениях из-за непонимания социального релятивизма, групповой относительности морально-этических норм, из-за невозможности понять и принять другую, не свойственную ему самому систему жизненных ценностей, признать ее правомерность. Образ мыслей и жизни, принятый в его окружении, кажется ему единственно верным. Подросток может критиковать, высмеивать увлечения ребят или манеру одеваться, которые не совпадают с его собственными, в его отношении к ним может чувствоваться пренебрежение. Такой подросток эмоционально, а не рационально оценивает высказывания и поступки людей, в качестве абсолютного эталона выступает привычная для него и принятая в его окружении манера общения. Он не может с уважением относиться к представителям других культур и национальностей, напротив, склонен огульно приписывать им отрицательные характеристики.

При несформированности правосознания в деловой сфере у подростка в представлениях о профессиональной деятельности абсолютизируется значимость личных контактов, преувеличивается важность установления приятельских отношений достижения личной договоренности, недооценивается объективная сторона организации деятельности, может складываться и закрепляться пренебрежительное отношение к трудовому законодательству, инструкциям, документальному оформлению договорных соглашений.

При несформированности гражданского сознания подростка характеризует инфантилизм, принципиальная пассивность, нежелание проявлять инициативу, прикладывать личные усилия, самостоятельно искать выход из сложных жизненных ситуаций. Такой подросток ожидает, а нередко и требует, чтобы кто-то (государство, учителя, родители, друзья) заботился о нем и обеспечивал его всем необходимым для нормальной жизни. Не развивается чувство долга, а закрепляется инфантильная требовательность: «они обязаны». У подростка может отсутствовать чувство вины за невыполненные обязательства, некачественную работу, если он не получил буквальных указаний, распоряжений и объяснений.

3 уровень - правосознание в основном сформировано, хотя у подростка может сохраняться отрицательное отношение к правовому регулированию в целом и к существующим законам в частности. Он в учебе и любой деятельности старается не нарушать установленные правила, точно соблюдать инструкции, достаточно надежен в деловой сфере, корректен в деловом общении и взаимодействии.

4 уровень - правосознание сформировано полностью. Осознается необходимость формально правового регулирования. Характерны абсолютная надежность в деловых отношениях, буквальное выполнение правил, инструкций и договорных обязательств даже вопреки собственному отношению и пониманию ситуации. Осознает социальный релятивизм моральных норм, признает равноправное существование различных систем жизненных ценностей. Способен корректно взаимодействовать с широким кругом людей вне зависимости от социальной, национальной, религиозной и пр. принадлежности.

Низкий уровень правовых знаний свидетельствует о том, что информированность, осведомленность подростка о законодательном регулировании не достигает минимума, необходимого для самостоятельной жизни в современном обществе. Иногда это связано с общей личностной инфантильностью или узостью интересов, которые не охватывают социально-политическую сферу. В настоящее время, поскольку правоведение является одним из обязательных предметов, то низкий уровень правовых знаний среди старшеклассников встречается редко; чаще - среди учащихся 7-8 классов.

Необходимость развития правового сознания подрастающих поколений вызвана тем, что наличие законов само по себе автоматически не ведет к осуществлению ими регулирующих и защитных функций, даже если разработаны санкции по отношению к нарушителям. Законы действуют только в том-случае, когда подавляющее большинство членов общества добровольно им подчиняется, даже если какие-то положения их не устраивают. Только при обязательном подчинении всех членов общества существующим законам могут быть гарантированы права и безопасность каждого человека, а также сохранение гражданского мира в целом. Таким образом, развитие правового сознания граждан исключительно важно для стабилизации ситуации в демократическом обществе, а также для обеспечения его дальнейшего мирного развития.

## Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса–Даймонд<sup>14</sup>

**Авторы:** К. Роджерс, Р. Даймонд.

**Адаптация:** А. К. Осницкий (2004 г.).

**Сокращенное название:** СПА.

**Назначение.** Стимульный материал личностного опросника представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. Такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы. В методике предусмотрены 6 интегральных показателей: «Адаптация»; «Приятие других»; «Интернальность»; «Самовосприятие»; «Эмоциональная комфортность»; «Стремление к доминированию». Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

**Цель:** тест предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

### **Особенности методики:**

В методике предусмотрена достаточно дифференцированная, 7-бальная шкала ответов. Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

1. «Адаптация»;
2. «Приятие других»;
3. «Интернальность»;
4. «Самовосприятие»;
5. «Эмоциональная комфортность»;
6. «Стремление к доминированию».

Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

### **Инструкция**

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

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

- 0 — это ко мне совершенно не относится;
- 1 — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- 2 — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 — не решаюсь отнести это к себе;

---

<sup>14</sup> Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — Стр. 193-197.

4 — это похоже на меня, но нет уверенности;

5 — это на меня похоже;

6 — это точно про меня.

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

### Текст опросника (в адаптации А. К. Осницкого, 2004 г.)

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

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



86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

### Бланк ответов

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

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

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

- 0 — это ко мне совершенно не относится;
- 1 — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- 2 — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 — не решаюсь отнести это к себе;
- 4 — это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 — это на меня похоже;
- 6 — это точно про меня.

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

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>

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									

### Обработка результатов (ключ)

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

			12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Вопросы под номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не используются ни в одной шкале.

### Интегральные показатели

- Адаптация:  $A = \frac{a}{a+b} * 100$ ;
- Самопринятие:  $S = \frac{a}{a+1.6b} * 100$ ;
- Принятие других:  $L = \frac{1.2a}{1.2a+b} * 100$ ;
- Эмоциональный комфорт:  $E = \frac{a}{a+b} * 100$ ;
- Интернальность:  $I = \frac{a}{a+1.4b} * 100$ ;
- Стремление к доминированию:  $D = \frac{2a}{2a+b} * 100$ ;

### Интерпретация результатов

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

## Опросник «Стиль саморегуляции поведения»<sup>151617</sup>

**Автор:** В.И. Моросанова.

**Сокращенное название:** ССП.

**Назначение.** Опросник представляет из себя многошкальную методику, позволяющую диагностировать степень развития осознанной саморегуляции и ее индивидуальные профили, компонентами которых являются частные регуляторные процессы.

Предъявляется в виде бланка и регистрационного листа.

**Цель:** изучение индивидуальных особенностей саморегуляции.

**Особенности методики:**

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости и самостоятельности. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество. Оцениваемые показатели:

- Шкала «Планирование»
- Шкала «Моделирование»
- Шкала «Программирование»
- Шкала «Оценивание результатов»
- Шкала «Гибкость»
- Шкала «Самостоятельность»
- Шкала «Общий уровень саморегуляции»

### ИНСТРУКЦИЯ

Последовательно прочитай каждое высказывание, выбери один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно», - и поставь крестик в соответствующей графе на листе ответов.

### ОПРОСНИК И БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_ **Дата рождения** \_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_

<sup>15</sup> Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 121-127.

<sup>16</sup> Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. 1995. № 4. С. 26-35.

<sup>17</sup> Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.

**Инструкция:** Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

### Бланк

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				

13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				

31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				

45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

### Обработка результатов

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

#### Ключ к шкалам

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

#### Интерпретация результатов. Описание шкал

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

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

У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута,



планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

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

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

У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

**Шкала «Программирование» (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформированной у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

**Шкала «Оценивание результатов» (Ор)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

**Шкала «Гибкость» (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт

рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала «Самостоятельность» (С)** характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

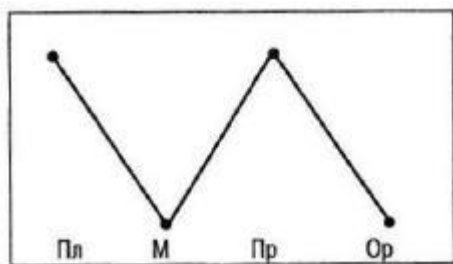
Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

## **Психологические характеристики испытуемых с разными индивидуально - типическими профилями саморегуляции**

### **Типичный профиль № 1**



Типичный профиль № 1 характеризуется более высоким развитием процессов планирования целей и программирования действий, по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оценением результатов действий. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если показатели планирования и программирования приближаются к предельно высоким значениям. Средний общий уровень саморегуляции получится при сочетании высокого и среднего значения по шкалам планирования и программирования. Если одна из этих шкал имеет низкое значение, то формируется низкий общий уровень саморегуляции. Для подростков данной типологической группы больше характерен средний и низкий общий уровень саморегуляции, в 63,1% и 30,9% случаев соответственно. Редко, в 6,0% случаев, формируется высокий общий уровень саморегуляции, что связано с тем, что у такие учащиеся имеют средние и низкие значения по регуляторно-личностным свойствам самостоятельности и гибкости. Таким образом, типичный профиль № 1 чаще является акцентуированным.

Типичный профиль № 1 чаще встречается у людей с выраженной личностной тревожностью, с высокими показателями нейротизма по Айзенку, с тенденцией к акцентуации характера астенического или эмоционально-возбудимого типа. В общении таким людям трудно контролировать свои эмоции, они легко расстраиваются, если дела идут не так, как было задумано. Остро реагируют на требования окружающих, зависимы от внешних обстоятельств. Изменчивость в настроении и непредсказуемость в поведении приводит временами к импульсивному поведению. Незначительный повод может вызывать перемену настроения. Иногда наблюдается стремление к самоутверждению, к наступательной активности, но нуждаются в опоре и поддержке окружающих. Готовы принимать помощь от других. Для таких людей свойственна общая направленность на себя и свои переживания, от других ждут участие в своей судьбе. Будущее, то расцветает яркими красками, то становится унылым. Планирование собственных жизненных перспектив развито, но наблюдается трудность в выделении главных целей, много колебаний в выборе пути, отсюда не могут определиться с планами на будущее. При составлении жизненных планов ориентируются на других людей. Адаптация к новым условиям хорошая.

При высоком общем уровне саморегуляции люди с данным профилем обладают ярко выраженной потребностью в планировании. Детально разрабатывают программы собственных действий, как правило, методично готовятся к различным значимым для них мероприятиям (например, учащиеся к — экзаменам, работающие люди — к публичным выступлениям или аттестациям) и много времени уделяют самоподготовке. Их планы содержат выстроенную систему дальних и ближних целей, еще до начала работы разработаны и продуманы способы и пути их достижения. Слабой стороной является невысокий уровень развития процесса моделирования. Такие люди имеют трудности с оценением внешних обстоятельств, например, требований учителей или руководства, а также объективных условий выполнения деятельности, таких, например, как время выполнения задания. Значительная часть времени у них уходит на то, чтобы заранее оценить все возможные варианты, проанализировать их, разработать оптимальный план выполнения задания. Например, перед ответом на уроке, контрольной работой или экзаменом такие учащиеся продумывают не только содержание своего ответа, но и то, как они будут действовать, если что-нибудь пойдет не по плану, долго обдумывают, как следует себя вести и что лучше сказать в ответ на те или иные вопросы учителя. Высокая развитость планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточную развитость процесса

моделирования, снизить тревожность, снять излишнюю напряженность за счет того, что ситуации заранее продумываются, отбираются способы и очередность действий, анализируется тактика поведения в ответственной ситуации.

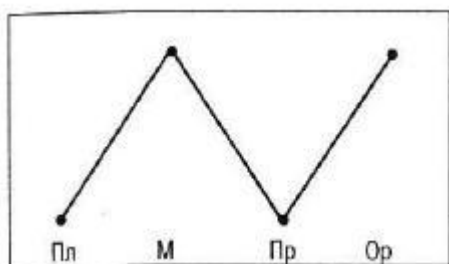
Средний общий уровень саморегуляции. Характерно стремление к планированию, к отбору способов и очередности действий, но из-за слабости моделирования большее значение придается деталям и мелочам, но при этом часто упускается главное. Недостаточная пластичность планов и программ нередко приводят к тому, что возникают трудности с реализацией и перестройкой планов при изменении условий, например, при быстрых изменениях ситуации на экзамене, неожиданном повороте в ходе урока, при невозможности добиться нужных результатов. Обладатели такого профиля склонны фиксироваться на своих ошибках; для них характерна высокая чувствительность к неудачам, чрезмерная самокритичность, неустойчивость самоконтроля. Внутренние условия выполнения деятельности, такие как самочувствие, собственные возможности, степень подготовленности часто оцениваются неадекватно, что сказывается на результатах деятельности. У учащихся это может выражаться в неуверенности в своих силах и возможностях, склонности к искажению реальной ситуации (усложнение или упрощение), в интенсивном переживании возможного неуспеха. Главное, что отличает людей с данным профилем регуляции — это эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неуспехов, неудач. Чаще эти переживания связаны не с реальными событиями, а с теми, которые еще не наступили, что приводит к неустойчивости цели, к трудностям с формированием внутренних критериев успешности. Отмечается частая смена настроения. Такие подростки задумываются о своем будущем, легко ставят цели, но могут их не достигнуть, т. к. избегают препятствий, трудностей, им не хватает упорства и терпения. Их отличает зависимость от внешних и внутренних обстоятельств, неуверенность. При принятии решений они нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете, одобрении. Не склонны проявлять инициативу и смелость в выборе собственной линии поведения. Плохо контролируют себя в трудных жизненных обстоятельствах. Трудно адаптируются к новым ситуациям, к новому учителю, новой системе обучения, к новым друзьям.

Этому типу людей свойственна привязанность к другим людям, они легко идут у них на поводу. В общении капризны, им свойственна непредсказуемость высказываний, переживание необоснованного беспокойства. В новых условиях чувствуют себя неуютно, стараются держаться обособленно, отсюда слабая социальная адаптация, которая является препятствием для самореализации. Отношение к будущему — тревожное. Цели, которые ими выдвигаются, являются скорее мечтами. Они ориентируются больше на чувства и переживания, на их поступки влияют оценочные суждения других людей. Низкий общий уровень саморегуляции. Существуют трудности в планировании своей деятельности, не продумываются пути и способы достижения целей. Низкое развитие звеньев моделирования и оценки результатов приводит к возникновению высокой тревожности, чувству напряженности в ситуациях общения и, как следствие, к крайне малой эффективности деятельности. Таким людям свойственна крайне низкая социальная адаптивность, что является препятствием к самореализации, к самоорганизации в трудных жизненных обстоятельствах. В общении такие подростки болезненно мнительны, стараются держаться обособленно. Они не склонны строить планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звеньев планирования и программирования позволяют компенсировать недостаточное развитие звеньев моделирования и оценки результатов. Недостаточная развитость звена моделирования компенсируется при повышении общего уровня саморегуляции, хотя и не достигает одинаковой степени развитости с планированием и программированием. Оценка результатов является наиболее слабым звеном регуляции при типичном профиле №1 и плохо поддается компенсации и развитию. Из-за трудности формирования внутренних критериев оценки такие учащиеся больше ориентируются на внешние критерии. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо делать акцент на развитие

планирования и программирования. Например, можно включить такие вспомогательные средства, как ведение ежедневника, составление распорядка дня, плана подготовки к уроку, к выполнению домашнего задания и т. п.

### Типичный профиль № 2



Типичный профиль № 2 характеризуется хорошей сформированностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования и программирования. Высокий общий уровень саморегуляции достигается, если получены высокие баллы по шкалам моделирования и оценки результатов. Средний общий уровень саморегуляции формируется при средних значениях по шкалам моделирования и оценки результатов. При низком показателе общего уровня саморегуляции звено моделирования превышает показатели остальных шкал и находится не ниже чем на среднем уровне развития. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26,2%, 64,8% и 9,0% случаев соответственно. Данный тип является продуктивным с точки зрения саморегуляции. Профиль может быть как акцентуированным, так и гармоническим (при повышении общего уровня саморегуляции). Хорошо развиты регуляторно-личностные свойства самостоятельность и гибкость.

Высокий общий уровень саморегуляции. Привычка к планированию у людей с данным профилем выражено слабо. Для них свойственна неопределенность и непостоянство планов и, как следствие, недостаточная самоорганизация учебной, трудовой или какой-то другой деятельности. Высокий уровень развития по шкале моделирования проявляется в реалистичности и объективности оценки значимых и второстепенных условий. Такие люди быстро включаются в ситуацию или задачу, оперативно оценивают предъявляемые к ним требования, верно определяют, что именно надо делать в данных обстоятельствах, и предпринимают соответствующие действия. Они адекватно оценивают внутренние условия, собственные личностные особенности и характер других людей. Им свойственна высокая степень адаптивности к любым условиям. Они, как правило, оптимистичны и уверены в себе, инициативны, не боятся брать на себя ответственные поручения, склонны к соперничеству, любят динамичную и разнообразную работу. Им свойственна гибкость поведения при изменении условий, например, при переходе на новую систему работы, при смене учителя или школы, они не теряются в ситуации экзамена. Программа действий строится, разворачивается, пополняется деталями и конкретизируется по ходу их выполнения. Адекватность оценки промежуточных и конечных результатов, помогает вовремя заметить расхождение, своевременно скорректировать программу или оперативно заменить ее на новую.

Такие люди хорошо осознают требования действительности, имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Их отличает практичность и реалистичность. Любят принимать самостоятельные решения. Стремятся к организаторской деятельности, где требуется уравновешенность, объективность, решительность. Уверенно решают возникающие в жизни проблемы. Спокойно воспринимают новые идеи и перемены. Живо откликаются на происходящее вокруг. В общении ладят с каждым человеком и миром в целом, избегают конфликтных ситуаций. Они уравновешены, дисциплинированы. Не нуждаются в одобрении и поддержке других. Мало чувствительны к неодобрению. Для таких людей свойственна общая направленность

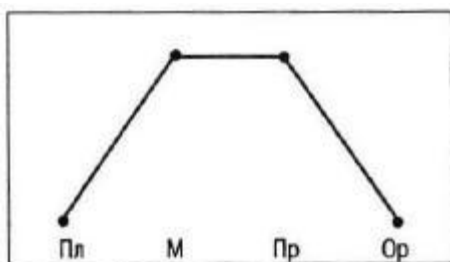
на других, это отражается на жизненном планировании. Для них свойственно ставить на первое место общественные цели. Они оптимистично смотрят в будущее. Главное для них — это обретение благополучия. Имеют устойчивое стремление к собственному делу. Развитость оценки позволяет им выделять свои сильные и слабые стороны, понимать, чего им хочется и чего не хочется в жизни. Средний общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность планов, откуда происходят и трудности в самоорганизации. Они предпочитают поверхностные и менее структурированные формы постановки целей.

Развитость звена моделирования проявляется в оперативной оценке значимых условий выполнения деятельности, что позволяет им предпринимать соответствующие ситуации действия. Они своевременно находят правильную тактику поведения во время ответа, стараются уложиться во время, отведенное для подготовки задания, умело строят свои взаимоотношения с учителями и сверстниками. Например, во время выполнения учебных заданий учащиеся, допуская ошибки, стараются вовремя их заметить и исправить. Снижение балла по шкале оценки результатов связано с оценкой своих внутренних возможностей, проявляется в тенденции все усложнять. Людям с типичным профилем №2 свойственна гибкость поведения, например, при переходе от одного задания к другому, хорошая адаптация, например, при смене учителя или школы; они не теряются в ситуации экзамена. У них наблюдается низкая чувствительность к неудаче, слабая эмоциональная реакция на неудачи.

Общение таких людей характеризуется естественностью, отзывчивостью, непринужденностью. Они готовы к сотрудничеству, чуткому и внимательному отношению к другим людям, уступчивы по отношению к давлению со стороны окружающих. Легко меняют свою точку зрения, проявляют терпимость в ситуации неопределенности. В поведении их отличает уравновешенность и осторожность. Планы на будущее у таких людей не конкретизированы. На первое место выдвигаются общие цели: семья, работа, друзья, но не конкретизируются пути их достижения. При неблагоприятных условиях может проявиться несдержанность, неоправданная поспешность в принятии решений, в поступках.

Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна неустойчивость, колебание целей, разбросанность в деятельности. Возникшие проблемы легко разрешаются, но иногда это связано с переоценкой собственной личности. Характерна быстрая смена настроения вслед за меняющимися обстоятельствами, частое изменение своей точки зрения. Иногда возникает чувство раздражения из-за беспорядка в делах. В силу своей противоречивости, изменчивости, при отстаивании собственной независимой позиции у таких людей возникают трудности в общении со сверстниками. Быстрота адаптации к новым условиям сочетается у них с трудностями в социальной адаптации и поверхностным отношением к будущему. Планы на будущее расплывчаты, нет иерархии целей. Для них не важно, какие средства и пути будут использоваться для достижения целей. Каждый день вносит свои коррективы в планы на будущее. Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена программирования. Звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при типичном профиле № 2 и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и оценки результатов.

### Типичный профиль № 3



Типичный профиль № 3 характеризуется сформированностью регуляторных процессов моделирования и программирования, низкой развитостью процессов планирования и оценки результатов. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если по шкалам моделирования и программирования достигнуты высокие значения. Средний общий уровень саморегуляции достигается в случае сочетание высокого и среднего значения по шкалам моделирования и программирования. Если по шкалам программирование, планирование, оценка результатов получены низкие баллы, то будет наблюдаться низкий общий уровень саморегуляции. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26, 2%, 64,8% и 9,0% случаев, соответственно. Данный профиль может быть как акцентуированным, так и гармоничным. Гармоничный профиль более типичен при повышении общего уровня саморегуляции. Регуляторно-личностное свойство гибкости отличается развитостью.

Высокий общий уровень саморегуляции. Для людей с данным профилем саморегуляции характерны низкая сформированность процесса планирования и высокий уровень развития процесса моделирования. Данные особенности являются наиболее устойчивыми стилевыми особенностями саморегуляции для представителей данной группы; подобное соотношение сохраняются при высоком и низком уровне осознанной саморегуляции. Для них характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность и непостоянство планов. Высокий уровень по шкале программирования проявляется в потребности детально разрабатывать программы собственных действий. Такие люди склонны заранее формировать самостоятельную программу исполнительских действий, определяют и составляют схему будущего действия. Они сосредоточены на выполняемой деятельности, им свойственна настойчивость в преодолении препятствий, энергичность и работоспособность. Программа их деятельности сохраняет свою устойчивость независимо от условий ее выполнения и имеющихся помех, и при обычных занятиях и в условиях повышенной ответственности за результат. Эти люди склонны к оперативной работе. Тем не менее, снижение показателей по оценке результатов, недостаточная строгость критериев успешности деятельности, может проявляться в излишней самоуверенности, некоторой легкомысленности, отсутствии взвешенной критичной оценки самих себя, своих действий и полученных результатов, что приводит к тому, что результаты могут не соответствовать первоначально намеченным целям. В общении такие люди стремятся быть в согласии с мнением окружающих, следуют условностям, правилам и принципам хорошего тона. Стремятся помогать другим людям, проявляют понимание и дружелюбие, принимают помощь окружающих. Они легко приспосабливаются к любым условиям, то есть им свойственна высокая адаптивность. Они, как правило, уверены в себе. Стараются вести себя в соответствии с выработанной стратегией, однако часто меняют цели и планы, так как принимают решение на основе заданных извне критериев. Жизненные планы таких людей неустойчивы, зависят от мнения других людей. Они мало готовы к реализации своих жизненных перспектив, относя все это на будущее.

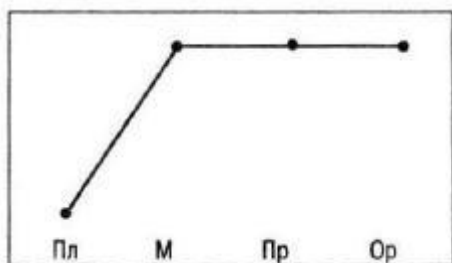
Средний общий уровень саморегуляции. Процесс планирования у подростков и взрослых с типичным профилем № 3 развит слабо. Показатели по шкале программирования у них снижены. Хотя они и нацелены на построение развернутых программ, но

устойчивость этих программ обеспечивается извне. Развитость моделирования помогает им быстро включаться в ту или иную ситуацию или задачу, оценивать предъявляемые к ним требования и определять, что именно необходимо сделать и предпринять в соответствующей ситуации. Такие люди вовремя замечают трудности и стремятся их преодолеть. Поведение таких людей ориентировано на поиск внешней опоры. Возникающие в жизни проблемы они решают по мере их возникновения, то есть следуют за ходом событий. В общении такие люди ориентированы на социальное одобрение. Стремятся удовлетворить все требования. Могут резко менять род занятий или образ жизни. Реально оценивают обстановку, стараются управлять ситуацией, избегают трудностей. Их жизненная стратегия характеризуется неопределенностью целей, носит противоречивый характер. В силу противоречивости, личной неустойчивости они увлекаются разнообразными, иногда даже противоположными идеями. Не принимают на себя ответственность за свой выбор и принятые решения.

Низкий общий уровень саморегуляции типа № 3 сходен с соответствующим уровнем типичного профиля № 2. Отличие состоит в том, что люди с профилем саморегуляции № 3 более зависимы от оценки окружающих людей, не развивают внутренние критерии успешности, а значит, не контролируют ход выполнения собственной деятельности, не видят собственных ошибок. Адаптация к новым людям и условиям проходит у них быстро и легко. Жизненные перспективы ориентированы на значимых окружающих, на сотрудничество с ними. Цели меняются в зависимости от привязанностей и от того, как к ним относятся.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена планирования. Тем не менее, при данном типичном профиле звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и программирования.

#### Типичный профиль № 4



Типичный профиль № 4 характеризуется сформированностью моделирования, программирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования. Высокий общий уровень саморегуляции формируется при высоких значениях по шкалам моделирование, программирование и оценка результатов. Средний уровень — если по этим шкалам наблюдаются средние показатели. Низкий общий уровень саморегуляции формируется, когда часть этих показателей имеет низкие значения. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5%, 69,6% и 14,9% случаев, соответственно. Для типического профиля № 4 характерны средние значения для регуляторно-личностного свойства самостоятельность и высокие значения — для гибкости. Высокий общий уровень саморегуляции. Такие люди не считают необходимым заранее планировать свою учебную деятельность. Их отличает недостаточная осознанность учебных целей, фрагментарность и неустойчивость планов. Однако развитость регуляторной гибкости позволяет им быть восприимчивым ко всему новому, дает хорошую приспособляемость и социальную адаптивность. Высокий уровень развития моделирования помогает быстро оценивать ситуацию, верно определять цель деятельности в данных условиях, оперативно строить адекватную ситуации программу действий. Высокий уровень развития по шкале оценки результатов помогает сопоставлять и оценивать промежуточные и конечные результаты,



точно определять степень рассогласования с целью деятельности, выявлять причины и оперативно перестраивать программы действий, вовремя внося необходимые коррективы. Люди с данным профилем саморегуляции реально оценивают свои возможности и прогнозируют результаты; так, например, у учащихся ожидаемая оценка за контрольную или экзамен обычно совпадает с той, которую ставит им учитель. Эти люди хорошо предвидят действия и поступки других людей, умеют распределить обязанности при совместной работе.

Высокая пластичность процессов саморегуляции проявляется в легкости переключения с одного вида деятельности на другой, в переходе от одних действий к другим. Развитость такого регуляторно-личностного свойства как самостоятельность свидетельствует о возможности автономно организовывать работы по достижению цели, контролю хода ее выполнения и получаемых результатов. Сфера интересов у людей с данным типом саморегуляции широка и разнообразна. Они любят состязательность, стремятся к повышению своего социального статуса. Они не могут долго оставаться без дела даже в благоприятной для отдыха обстановке. Склоны отстаивать свои права, порой с чрезмерной настырностью.

Подростки с данным профилем стремятся к общению со сверстниками. Им нравятся коллективные мероприятия. Они направлены главным образом на себя, поэтому строго соблюдают свои интересы в отношениях с другими людьми. Для них типична прямолинейность, разговорчивость, склонность к поверхностной общительности и, при этом, положительное отношение к будущему. В перспективе они ожидают успехов и материального благополучия. Выдвигают большое количество самых разных жизненных целей, продумывают пути их достижения.

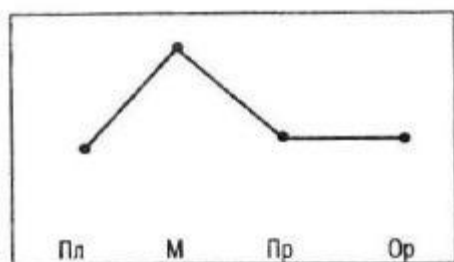
Средний уровень саморегуляции. Такие подростки и молодые люди живут сегодняшним днем и не задумываются о своем будущем. Низкая организованность в учебной деятельности проявляется в том, что такие учащиеся занимаются нерегулярно, время от времени, по необходимости, а глубина изучения учебного материала и степень подготовки задания зависит от отношения к ним педагога. Действия и поступки определяются требованиями ситуации, что проявляется в недостаточной последовательности и даже импульсивности поведения.

Они жаждут перемен и противятся однообразию, поэтому склонны вносить разнообразие в деятельность и стремятся выполнять ее новыми способами. Их больше интересуют кон-кретные задачи. Они небрежны, нарушают договоренности и сроки выполнения обязательств. Не умеют организовывать свое время и работу, нередко не доводят до конца начатое дело. Легко обещают, но часто не выполняют обещанного. Смотрят на жизнь легко, подвижны, неусидчивы. Легко загораются общими увлечениями. Будущее таких подростков мало беспокоит, они живут сегодняшним днем, руководствуясь чувствами. Отношение к будущему позитивное. Жизненное планирование поверхностное и мало реалистичное; как правило, это близкие или расплывчатые цели.

Низкий общий уровень саморегуляции. Таким людям свойственна низкая организованность деятельности. К заданиям они приступают в силу необходимости, в последнюю минуту. На занятия часто приходят не подготовленными, быстро забывают о неудачах. Для них характерна разбросанность в делах, не закончив одно дело, они тут же приступают к другому. Склоны к риску, причем их мало волнуют возможные последствия. Для них характерна беззаботность и изменчивость. Склоны к поверхностной общительности, порой бывают бестактны. Ведут себя естественно, просто, грубовато. Будущее их не беспокоит.

Компенсаторные возможности. Недостаточное развитие звена планирования может быть скомпенсировано за счет хорошего развития звена программирования. Однако звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при данном типичном профиле и трудно поддается развитию.

## Типичный профиль № 5



Типичный профиль № 5 характеризуется высоким уровнем развития по шкале моделирования, а развитие остальных звеньев находится на среднем уровне. Общий уровень саморегуляции зависит от конкретных показателей этих шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5%, 69,6% и 14,9% случаев, соответственно. Для данного профиля характерны высокие значения по регуляторно-личностным качествам — по самостоятельности и гибкости.

Высокий и средний уровень саморегуляции. Людей с данным профилем саморегуляции отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков ее выполнения и, как следствие, организованность процесса обучения. Им свойственна энергичность, быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Высокая степень развития такого регуляторно-личностного свойства как гибкость позволяет им быть восприимчивыми ко всему новому, способствует быстрой и оперативной ориентировке в окружающем, хорошей приспособляемости и социальной адаптивности. Достаточно высокий уровень развития моделирования позволяет правильно оценить учебную ситуацию, оперативно подобрать пути и способы достижения цели. Люди с данным профилем адекватно и объективно оценивают свои возможности. Для них свойственна энергичность, быстрая и своевременная переключаемость с одного вида деятельности на другой. Сфера интересов разнообразна. Их больше интересуют конкретные задачи. В общении присутствует стремление к независимости. Легко сходятся с людьми, дружелюбны и доверчивы, стремятся к лидерству. Их жизненные перспективы разнообразны и касаются всех сфер: личных, профессиональных, материальных. Таких подростков отличает желание достигнуть сразу множество целей. Имеется четкое осознание необходимости самосовершенствования.

Низкий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно нарушение установленных сроков выполнения деятельности. Они предприимчивы, действуют сообразно моменту, чему способствует достаточно хорошо развитая оценка внешних условий. Не теряются в сложных ситуациях. В общении являются иницилирующей стороной, невнимательны к собеседнику, перебивают говорящего. Им свойственно стремление к успеху, желание хорошо выглядеть в глазах собеседника. Отличительной чертой таких людей является неспособность в определенные моменты времени взглянуть на себя со стороны. Они быстро распознают, как к ним относятся окружающие, и стараются подстроиться под них или навязать свою волю. Будущее расплывается в радужных красках, но не конкретизируется.

Компенсаторные возможности. Способность к моделированию позволяет компенсировать недостаточное развитие планирования и программирования. Для развития общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования. Типичные профили № 4 и № 5 хорошо выделяются в группах с высоким и средним общим уровнем саморегуляции. Однако, при низком общем уровне саморегуляции, различия между этими профилями выражены не так явно. В подгруппе с высоким уровнем саморегуляции вероятность формирования профиля № 4 выше, а профиль № 5 встречается значительно реже и имеет более высокие значения по показателю планирования.

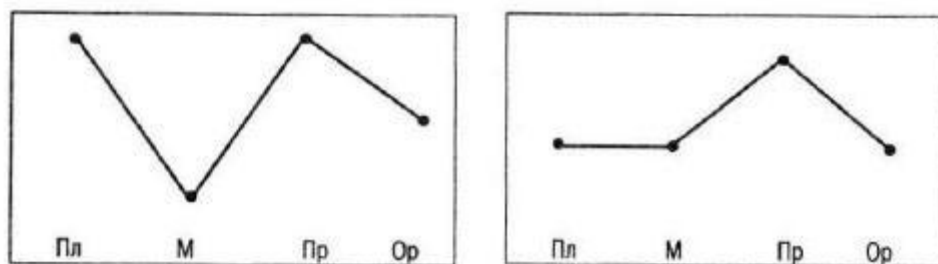
Типичные профили саморегуляции № 6 и № 7 характеризуются высоким развитием программирования действий, а также высоким (или средним, для профиля № 7) уровнем планирования целей, при относительно низком уровне моделирования условий достижения цели и среднем уровне по шкале оценивания результатов. Общий уровень саморегуляции зависит от значения показателей шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 12,5%, 63,1% и 24,4% случаев, соответственно. Для данных профилей характерны высокие показатели шкале самостоятельности, и низкие — по гибкости. Людей с данными профилями объединяет также и то, что для них характерна высокая степень интроверсии. Профиль №6 встречается чаще и наиболее ярко отражает специфические особенности организации процесса осознанной саморегуляции у интровертов.

Высокий и средний общий уровень саморегуляции. Характерна высокая потребность в планировании жизни, четкость в представлении целей деятельности, ближних и дальних планов, их устойчивость и иерархичность. Эти люди тщательно продумывают свои действия и их последовательность, не склонны менять принятые решения. Программы действий разрабатываются ими во всех деталях еще до начала работы, при реализации собственных программ действий они проявляют упорство, готовность к долговременной организации усилий по достижению цели, методично и качественно выполняют все аспекты работы до последних деталей.

Из-за низкого уровня развития моделирования в программе действий не всегда адекватно отражены значимые для успешности деятельности условия. Не учитывают важные условия выполнения деятельности. Их отличает низкий уровень развития регуляторно-личностного свойства — гибкости. Таким людям требуется больше времени для включения в работу в привычных ситуациях и, тем более, в быстро меняющихся условиях. Например, при ответе на экзамене они начинают испытывать трудности в изложении материала, когда их прерывают вопросами или неожиданно меняют тему обсуждения. Высокий уровень развития оценки результатов и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности, которые позволяют своевременно и объективно оценить рассогласование промежуточных результатов с целью деятельности и своевременно приступить к корректировке программы.

Люди с данными профилями тщательно планируют свои поступки. Во всем любят порядок, правил не нарушают. Умеют хорошо контролировать свое поведение и эмоции. Прежде чем принять решение, склоны взвешивать все «за» и «против». Начатое дело доводят до конца.

#### Типичный профиль № 6 и 7



В общении они предпочитают ровные и дружеские отношения, надежность и защищенность от неприятностей. Часто останавливают собеседника, задают вопросы, если тот говорит быстро. Уравновешены и беспристрастны, контролируют выражение своих мыслей и чувств. Чувства и настроение отличается постоянством. Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно упорство в достижении целей. Если они принимают цель, то следуют ей с неотвратимым упорством. Им свойственна чрезмерная детализация программы действий, повышенная аккуратность, хотя не все значимые условия ситуации попадают в сферу внимания такого человека, что приводит к некоторой неадекватности действий. Им свойственна медлительность и инертность, которые могут проявляться не только в умственной деятельности, но и на уровне движений.

Обязательность принимает несколько болезненный характер. В неотложных ситуациях им часто не хватает времени на принятие решений. Низкий уровень гибкости проявляется и в том, что новые идеи нередко усваиваются с трудом. Социальная адаптивность низкая, даже при выраженной потребности в общении. Такому человеку трудно вступать находить контакты с другими людьми, большие компании его угнетают.

Компенсаторные возможности. Развитость звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.

## Тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина<sup>18</sup>

**Автор:** Д.В. Люсин.

**Сокращенное название:** ЭМИн.

**Назначение.** Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений. Эти утверждения объединяются в пять субшкал (понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии), которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка (межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями).

**Цель:** тест предназначен для измерения эмоционального интеллекта (EQ).

**Особенности методики:**

46 утверждений опросника объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка:

	<b>МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект</b>	<b>ВЭИ Внутриличностный эмоциональный интеллект</b>
<b>ПЭ Понимание эмоций</b>	<b>МП</b> Понимание чужих эмоций	<b>ВП</b> Понимание своих эмоций
<b>УЭ Управление эмоциями</b>	<b>МУ</b> Управление чужими эмоциями	<b>ВУ</b> Управление своими эмоциями; <b>ВЭ</b> контроль экспрессии

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.
- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

<sup>18</sup> Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. №4. Стр. 3-22.

— Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций

### Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

### Бланк методики

№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				

13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				

32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справиться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Сырые баллы. Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла



скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов
<b>Шкала</b>	<b>Прямые утверждения</b>	<b>Обратные утверждения</b>
<b>Понимание чужих эмоций</b>	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
<b>Управление чужими эмоциями</b>	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
<b>Понимание своих эмоций</b>	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
<b>Управление своими эмоциями</b>	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
<b>Контроль экспрессии</b>	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
<b>Межличностный эмоциональный интеллект</b>	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
<b>Внутриличностный эмоциональный интеллект</b>	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
<b>Понимание эмоций</b>	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
<b>Управление эмоциями</b>	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
<b>Общий эмоционального интеллекта уровень</b>	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

### Стенайны

Стенайны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

В основу опросника положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек: — может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;

- может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом.

# Методика многофакторного исследования личности Кэттелла (детский вариант)<sup>1920212223</sup>

**Автор:** Р. Кеттелл.

**Адаптация:** Э.М.Александровская, И.Н. Гильяшева.

**Сокращенное название:** ММИЛ-ДВ, CPQ, 12PF, 12 ФЛО-120.

**Назначение.** Методика представляет собой модифицированный для детей 8-12 лет опросник личности Кеттелла. В России адаптация была выполнена Э.М. Александровской. Содержит в себе следующие шкалы: ФАКТОР А (общительность), ФАКТОР В (вербальный интеллект), ФАКТОР С (уверенность в себе), ФАКТОР D (возбудимость), ФАКТОР Е (склонность к самоутверждению), ФАКТОР F (склонность к риску), ФАКТОР G (ответственность), ФАКТОР H (социальная смелость), ФАКТОР I (чувствительность), ФАКТОР O (тревожность), ФАКТОР Q3 (самоконтроль), ФАКТОР Q4 (нервное напряжение).

**Цель:** многофакторное исследование личности.

## ИНСТРУКЦИЯ

Мы проводим изучение характера школьников. Предлагаем анкету с рядом вопросов. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. Каждый должен выбрать ответ, наиболее подходящий для себя. Вопросы состоят из двух частей, разделенных словом «или». Читая вопросы, выбирай ту часть, которая подходит тебе больше. В листке для ответов против каждого номера вопроса имеется два квадратика, соответствующие левой части вопроса (все, что находится до слова «или») и правой (все, что находится после слова «или»). Поставь крестик (x) в квадратике, который соответствует той части вопроса, которую ты выбрал. В некоторых вопросах может не быть формулировок, подходящих для тебя точно (или бывает «и так, и так»). Тогда отмечай ту, которая подходит тебе больше (или как чаще бывает). Если вопрос вызывает затруднение, обращай за помощью к тому, кто проводит исследование, для этого подними руку. Не надо думать подолгу над одним вопросом. Отметил один и сразу же переходи к следующему. Есть вопросы, имеющие три варианта ответов (№№, 15, 19, 23, 27). Просмотри все варианты и выбери один из них. Не разрешается пропускать вопросы, а также давать больше одного ответа на вопрос.

### Бланк ответов для мальчиков

1. Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями	<b>или</b>	ТЫ ИХ ВЫПОЛНЯЕШЬ ДОЛГО
---	------------	---------------------------

<sup>19</sup> Адаптированный, модифицированный вариант детского личностного опросника Р. Кеттелла: методические рекомендации / сост. Э.М. Александровская, И.Н. Гильяшева. М., 1993. - 34 с.

<sup>20</sup> Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006. – Стр. 563-577.

<sup>21</sup> Рукавишников, А.А. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла: методическое руководство / А.А. Рукавишников, М.В. Соколова. СПб., 1998. - 93 с.

<sup>22</sup> Cattell R.B., Eber H.W., Tatsuoka M.M., Handbook of the sixteen personality factor questionnaire (16PF) – Compaign Illinois, 1970.

<sup>23</sup> Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. – СПб, 2001.

2. Если над тобой подшутили, ты немного сердисься	<b>или</b>	смеешься
3. Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо	<b>или</b>	ты можешь справиться только с некоторыми заданиями
4. Ты часто делаешь ошибки	<b>или</b>	ты их почти не делаешь
5. У тебя много друзей	<b>или</b>	не очень много
6. Другие мальчики умеют больше, чем ты	<b>или</b>	ты можешь столько же
7. Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена-людей	<b>или</b>	случается, что ты их забываешь
8. Ты много читаешь	<b>или</b>	большинство ребят читает больше
9. Когда учитель выбирает другого мальчика для работы, которую ты сам хотел сделать, тебе становится обидно	<b>или</b>	ты быстро об этом забываешь
10. Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные	<b>или</b>	ты не уверен в этом
11. Какое слово будет противоположным по значению слову «СОБИРАТЬ»? «РАЗДАВАТЬ»	<b>или</b> <b>«НАКАПЛИВАТЬ»</b>	<b>или «БЕРЕЧЬ»</b>
12. Ты обычно молчаливый	<b>или</b>	много говоришь
13. Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой	<b>или</b>	у тебя ощущение, что ты сделал что-то неправильно
14. Тебе понравилось бы заниматься с книгами в библиотеке	<b>или</b>	быть капитаном дальнего плавания
15. Какая из следующих букв отличается от двух других? С,	<b>или Т,</b>	<b>или У</b>
16. Ты можешь вечером долго сидеть спокойно	<b>или</b>	начинаешь ерзать
17. Если ребята беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь	<b>или</b>	ты ждешь, когда они закончат
18. Ты смог бы стать космонавтом	<b>или</b>	ты думаешь, что это слишком сложно
19. Дан цифровой ряд: 2, 4, 8, ... Какая следующая цифра в этом ряду? 10	<b>или 16</b>	<b>или 12</b>
20. Твоя мама говорит, что ты слишком живой и беспокойный	<b>или</b>	ты тихий и спокойный
21. Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят	<b>или</b>	тебе больше нравится рассказывать самому

22. В свободное время ты лучше почитал бы книгу	<b>или</b>	поиграл в мяч
23. Дана группа слов: «ХОЛОДНЫЙ», «ГОРЯЧИЙ», «МОКРЫЙ», «ТЕПЛЫЙ». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое? «МОКРЫЙ»	<b>или «ХОЛОДНЫЙ»</b>	<b>или «ТЕПЛЫЙ»</b>
24. Ты всегда осторожен в своих движениях	<b>или</b>	бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы
25. Ты тревожишься, что тебя могут наказать	<b>или</b>	тебя это никогда не волнует
26. Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь	<b>или</b>	быть летчиком
27. Когда КОЛЕ было столько же лет, сколько НАТАШЕ сейчас, АНЯ была старше его. Кто моложе всех? КОЛЯ	<b>или АНЯ</b>	<b>или НАТАША</b>
28. Учитель часто делает тебе замечания на уроке	<b>или</b>	он считает, что ты ведешь себя так, как надо
29. Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор	<b>или</b>	молчишь
30. Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются	<b>или</b>	когда ты занимаешься, должна быть тишина
31. Ты слушаешь «Новости» по телевизору	<b>или</b>	ты идешь играть, когда они начинаются
32. Тебя обижают взрослые	<b>или</b>	они тебя хорошо понимают
33. Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта	<b>или</b>	ты немного волнуешься
34. С тобой случаются большие неприятности	<b>или</b>	мелкие, незначительные
35. Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку	<b>или</b>	ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки
36. Когда в класс приходит новичок, ты с ним знакомишься так же быстро, как и остальные ребята	<b>или</b>	тебе надо больше времени
37. Охотнее ты стал бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси)	<b>или</b>	врачом
38. Ты часто огорчаешься, когда что-то не сбывается	<b>или</b>	редко
39. Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	<b>или</b>	помогаешь, если не видит учитель

40. В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой	<b>или</b>	они частенько слушают тебя
41. Если ты слышишь грустную историю, слезы могут навернуться на твои глаза	<b>или</b>	этого не бывает
42. Большинство твоих планов тебе удастся осуществить	<b>или</b>	порой получается не так, как ты думал
43. Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного	<b>или</b>	идешь сразу же
44. Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать	<b>или</b>	ты робеешь, смущаешься
45. Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми	<b>или</b>	тебе не понравилось бы оставаться с ними
46. Бывает так, что тебе одиноко и грустно	<b>или</b>	такого с тобой не бывает
47. Уроки дома ты делаешь в разное время дня	<b>или</b>	в одно и то же время дня
48. Хорошо ли тебе живется	<b>или</b>	не совсем хорошо
49. С большим удовольствием ты отправился бы за город, полюбоваться красивой природой	<b>или</b>	на выставку современных машин
50. Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение	<b>или</b>	ты сильно расстраиваешься
51. Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике	<b>или</b>	быть учителем
52. Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо	<b>или</b>	ты шумишь вместе с ними
53. Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло	<b>или</b>	тебя это сердит
54. Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать	<b>или</b>	такого не случилось с тобой
55. Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить	<b>или</b>	тебе нравятся более серьезные
56. Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется	<b>или</b>	тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание
57. Охотнее ты сейчас бы ходил в школу	<b>или</b>	поехал путешествовать в автомобиле
58. Бывает иногда, что ты злишься на всех	<b>или</b>	ты всегда доволен всеми
59. Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный	<b>или</b>	строгий

60. Дома ты ешь все, что тебе предлагают	<b>или</b>	ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь
--	------------	---

## Часть 2

1. К тебе хорошо относятся почти все	<b>или</b>	только некоторые люди
2. Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонный и вялый	<b>или</b>	тебе сразу хочется повеселиться
3. Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие	<b>или</b>	тебе надо немного больше времени
4. Бываешь ли ты иногда неуверен в себе	<b>или</b>	ты уверен в себе
5. Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей	<b>или</b>	иногда тебе не хочется никого видеть
6. Говорит ли тебе мама, что ты медлителен	<b>или</b>	ты делаешь все быстро
7. Другим детям нравится то, что ты предлагаешь	<b>или</b>	им не всегда это нравится
8. В школе ты выполняешь все точно так, как требуют	<b>или</b>	твои одноклассники выполняют требования учителя более точно
9. Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя	<b>или</b>	они относятся к тебе по-дружески
10. Ты делаешь все всегда хорошо	<b>или</b>	бывают дни, когда у тебя ничего не получается
11. Больше всего общего с «льдом», «паром», «снегом» имеют «вода»	<b>или «буря»</b>	<b>или «зима»</b>
12. Ты сидишь во время урока спокойно	<b>или</b>	любишь повертеться
13. Ты возражаешь иногда своей маме	<b>или</b>	ты ее побаиваешься
14. Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу	<b>или</b>	кататься на лыжах с высоких гор
15. «Ходить» так относится к слову «бегать», как «медленно» к слову «верхом»	<b>или «ползком»</b>	<b>или «быстро»</b>
16. Ты считаешь что ты всегда вежлив	<b>или</b>	бываешь надоедливый
17. Говорят ли, что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем)	<b>или</b>	с тобой легко иметь дело
18. Менялся ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой)	<b>или</b>	ты этого никогда не делал
19. Дан цифровой ряд: 7, 5, 3... Какая следующая цифра в этом ряду? 2	<b>или 1</b>	<b>или 9</b>
20. Хочется ли тебе быть иногда непослушным	<b>или</b>	у тебя никогда нет такого желания

21. Твоя мама делает все лучше, чем ты	<b>или</b>	часто твое предложение бывает лучше
22. Если бы ты был диким животным, ты охотнее стал быстрой лошадью	<b>или</b>	львом
23. Дана группа слов «некоторые», «все», «часто», «никто». Одно слово не подходит к остальным. Какое? «часто»	<b>или</b> «никто»	<b>или</b> «все»
24. Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно	<b>или</b>	тебе от радости хочется прыгать
25. Если кто-то к тебе относится не очень хорошо, ты прощаешь ему это	<b>или</b>	ты относишься к нему так же
26. Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать	<b>или</b>	нырять с вышки
27. Вова моложе Пети, Сережа моложе Вовы. Кто самый старший? Сережа	<b>или</b> Вова	<b>или</b> Петя
28. Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимателен и допускаешь много помарок в тетради	<b>или</b>	он этого почти никогда не говорит
29. В спорах ты во что бы то ни стало стремишься доказать, что ты хочешь	<b>или</b>	спокойно можешь уступить
30. Ты лучше послушал бы историю о войне	<b>или</b>	о жизни животных
31. Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам в класс	<b>или</b>	обычно это делают другие
32. Ты долго помнишь о своих неприятностях	<b>или</b>	ты быстро о них забываешь
33. В игре ты с большим удовольствием изображал бы пилота сверхзвукового самолета	<b>или</b>	известного писателя
34. Если мама тебя отругала, ты становишься грустным	<b>или</b>	настроение у тебя почти не портится
35. Ты всегда собираешь свой портфель с вечера	<b>или</b>	бывает, что делаешь это утром
36. Хвалит ли тебя учитель	<b>или</b>	он о тебе мало говорит
37. Можешь ли ты прикоснуться к пауку	<b>или</b>	паук тебе неприятен
38. Часто ли ты обижаешься	<b>или</b>	это случается очень редко
39. Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты сразу же идешь	<b>или</b>	еще немного продолжаешь заниматься своим делом
40. Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	<b>или</b>	ты совсем не смущаешься
41. Ты скорее стал бы художником	<b>или</b>	охотником
42. У тебя все удачно выходит	<b>или</b>	бывают неудачи
43. Если ты не понял условие задачи, ты обращаешься к товарищу	<b>или</b>	к учителю



44. Можешь ли ты рассказывать смешные истории так, чтобы все смеялись	<b>или</b>	ты находишь, что это не очень легко делать
45. После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя	<b>или</b>	тебе хочется сразу же идти гулять в коридор
46. Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо	<b>или</b>	такого с тобой не бывает
47. По пути из школы ты останавливаешься поиграть	<b>или</b>	после школы ты идешь сразу домой
48. Всегда ли твои родители выслушивают тебя	<b>или</b>	они часто сильно заняты
49. Когда ты не можешь выйти из дома, тебе грустно	<b>или</b>	тебе это безразлично
50. У тебя мало затруднений	<b>или</b>	много
51. В свободное время ты лучше пошел бы в кино	<b>или</b>	сажать деревья во дворе
52. Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах	<b>или</b>	о прогулке, экскурсии
53. Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного	<b>или</b>	ты сердишься на них
54. При неожиданном звуке тебе случалось вздрогнуть	<b>или</b>	ты просто оглядываешься
55. Тебе больше нравится, когда вы с ребятами рассказываете что-то друг другу	<b>или</b>	тебе больше нравится играть с ними
56. Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно взволнован	<b>или</b>	ты всегда разговариваешь спокойно
57. Охотнее ты пошел бы на урок	<b>или</b>	посмотрел бы встречу по футболу
58. Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры	<b>или</b>	ты их не замечаешь
59. Бывает ли тебе трудно в школе	<b>или</b>	тебе легко в школе
60. Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты	<b>или</b>	выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью

#### Бланк ответов для девочек

1. Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями	<b>или</b>	ты их выполняешь долго
2. Если над тобой подшутили, ты немного сердишься	<b>или</b>	смеешься
3. Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо	<b>или</b>	ты можешь справиться только с некоторыми заданиями

4. Ты часто делаешь ошибки	<b>или</b>	ты их почти не делаешь
5. У тебя много друзей	<b>или</b>	не очень много
6. Другие девочки умеют больше, чем ты	<b>или</b>	ты можешь столько же
7. Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена людей	<b>или</b>	случается, что ты их забываешь
8. Ты много читаешь	<b>или</b>	большинство ребят читает больше.
9. Когда учитель выбирает другую девочку для работы, которую ты сама хотела сделать, тебе становится обидно	<b>или</b>	ты быстро об этом забываешь
10. Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные	<b>или</b>	ты не уверена в этом
11. Какое слово будет противоположным по значению к слову «собирать»? «раздавать»	<b>или</b> «накапливать»	<b>или</b> «беречь»
12. Ты обычно молчаливая	<b>или</b>	много говоришь
13. Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой	<b>или</b>	у тебя ощущение, что ты сделала что-то неправильно
14. Тебе понравилось бы больше заниматься с книгами в библиотеке	<b>или</b>	быть капитаном дальнего плавания
15. Какая из следующих букв отличается от двух других? «с»	<b>или</b> «т»	<b>или</b> «у»
16. Ты можешь вечером долго сидеть спокойно	<b>или</b>	начинаешь ерзать
17. Если девочки беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь	<b>или</b>	ты ждешь, когда они кончат
18. Ты смогла бы стать космонавтом	<b>или</b>	ты думаешь, что это слишком сложно
19. Дан цифровой ряд: 2, 4, 8,... Какая следующая цифра в этом ряду? 10	<b>или</b> 16	<b>или</b> 12
20. Твоя мама говорит, что ты слишком живая и беспокойная	<b>или</b>	ты тихая и спокойная
21. Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят	<b>или</b>	тебе больше нравится рассказывать самой
22. В свободное время ты лучше почитала бы книгу	<b>или</b>	поиграла в мяч
23. Дана группа слов: «холодный», «горячий», «мокрый», «теплый». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое? «мокрый»	<b>или</b> «холодный»	<b>или</b> «теплый»
24. Ты всегда осторожна в своих движениях	<b>или</b>	бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы

25. Ты тревожишься, что тебя могут наказать	<b>или</b>	тебя это никогда не волнует
26. Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь	<b>или</b>	летать (быть пилотом, стюардессой)
27. Когда Коле было столько же лет, сколько Наташе сейчас, Аня была старше его. Кто моложе всех? Коля	<b>или Аня</b>	<b>или Наташа</b>
28. Учитель часто делает тебе замечания на уроках	<b>или</b>	он считает, что ты ведешь себя так, как надо
29. Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор	<b>или</b>	молчишь
30. Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются	<b>или</b>	когда ты занимаешься, должна быть тишина
31. Ты слушаешь «новости» по телевизору	<b>или</b>	ты идешь играть, когда они начинаются
32. Тебя обижают взрослые	<b>или</b>	они тебя хорошо понимают
33. Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта	<b>или</b>	ты немного волнуешься
34. С тобой случаются большие неприятности	<b>или</b>	мелкие, незначительные
35. Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку	<b>или</b>	ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки
36. Когда в класс приходит новенькая, ты с ней знакомишься та же быстро, как и остальные ребята	<b>или</b>	тебе надо больше времени
37. Охотнее ты стала бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси)	<b>или</b>	врачом
38. Ты часто огорчаешься, когда что-то не сбывается	<b>или</b>	редко
39. Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	<b>или</b>	помогаешь, если не видит учитель
40. В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой	<b>или</b>	они частенько слушают тебя
41. Если ты слышишь грустную историю, слезу могут навернуться на твои глаза	<b>или</b>	этого не бывает
42. Большинство твоих планов тебе удается осуществить	<b>или</b>	порой получается не так, как ты задумала
43. Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного	<b>или</b>	идешь сразу же

44. Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать	<b>или</b>	ты робеешь, смущаешься
45. Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми	<b>или</b>	тебе не понравилось бы оставаться с ними
46. Бывает так, что тебе одиноко и грустно	<b>или</b>	такого с тобой не бывает
47. Уроки дома ты делаешь в разное время дня	<b>или</b>	в одно и то же время дня
48. Хорошо ли тебе живется	<b>или</b>	не совсем хорошо
49. С большим удовольствием ты отправилась бы за город, полюбоваться красивой природой	<b>или</b>	на выставку новых товаров
50. Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение	<b>или</b>	ты сильно расстраиваешься
51. Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике	<b>или</b>	быть учительницей
52. Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо	<b>или</b>	ты шумишь вместе с ними
53. Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло	<b>или</b>	тебя это сердит
54. Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать	<b>или</b>	такого не случилось с тобой
55. Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить	<b>или</b>	тебе нравятся более серьезные
56. Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется	<b>или</b>	тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание
57. Охотнее ты сейчас бы ходила в школу	<b>или</b>	поехала путешествовать в автомобиле
58. Бывает иногда, что ты злишься на всех	<b>или</b>	ты всегда довольна всеми
59. Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный	<b>или</b>	строгий
60. Дома ты ешь все, что тебе предлагают	<b>или</b>	ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь

## Часть 2

1. К тебе хорошо относятся почти все	<b>или</b>	только некоторые люди
2. Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонная и вялая	<b>или</b>	тебе сразу хочется повеселиться
3. Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие	<b>или</b>	тебе надо немного больше времени

4. бываешь ли ты иногда не уверена в себе	<b>или</b>	ты уверена в себе
5. Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей	<b>или</b>	иногда тебе не хочется никого видеть
6. Говорит ли тебе мама, что ты медлительна	<b>или</b>	ты делаешь все быстро
7. Другим детям нравится то, что ты предлагаешь	<b>или</b>	им не всегда это нравится
8. В школе ты выполняешь все точно так, как требуют	<b>или</b>	твои одноклассники выполняют требования учителя более точно
9. Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя	<b>или</b>	они относятся к тебе по-дружески
10. Ты делаешь все всегда хорошо	<b>или</b>	бывают дни, когда у тебя ничего не получается
11. Больше всего общего с «льдом», «паром», «снегом» имеют «вода»	<b>или «буря»</b>	<b>или «зима»</b>
12. Ты сидишь во время урока спокойно	<b>или</b>	любишь повертеться
13. Ты возражаешь иногда своей маме	<b>или</b>	ты ее побаиваешься
14. Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу	<b>или</b>	кататься на лыжах с высоких гор
15. «ходить» так относится к слову «бегать», как «медленно» к слову «верхом»	<b>или «ползком»</b>	<b>или «быстро»</b>
16. Ты считаешь, что ты всегда вежлива	<b>или</b>	бываешь надоедливой
17. Говорят ли, что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем)	<b>или</b>	с тобой легко иметь дело
18. Менялась ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой)	<b>или</b>	ты этого никогда не делала
19. Дан цифровой ряд: 7, 5, 3,... Какая следующая цифра в этом ряду? 2	<b>или 1</b>	<b>или 9</b>
20. Хочется ли тебе быть иногда непослушной	<b>или</b>	у тебя никогда нет такого желания
21. Твоя мама делает все лучше, чем ты	<b>или</b>	часто твое предложение бывает лучше
22. Если бы ты была диким животным, ты охотнее стала быстрой лошадью	<b>или</b>	тигрицей
23. Дана группа слов: «некоторые», «все», «часто», «никто». Одно слово не подходит к остальным. Какое? «часто»	<b>или «никто»</b>	<b>или «все»</b>
24. Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно	<b>или</b>	тебе от радости хочется прыгать
25. Если кто-то к тебе относится не очень хорошо, ты прощаешь ему это	<b>или</b>	ты относишься к нему так же

26. Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать	<b>или</b>	нырять с вышки
27. Вова моложе Пети, Сережа моложе Вовы. Кто самый старший? Сережа	<b>или Вова</b>	<b>или Петя</b>
28. Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимательна и допускаешь много помарок в тетради	<b>или</b>	он этого почти никогда не говорит
29. В спорах ты во что бы то ни стало стремишься доказать то, что ты хочешь	<b>или</b>	спокойно можешь уступить
30. Ты лучше послушала бы историю о войне	<b>или</b>	о жизни животных
31. Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые прилита к вам в класс	<b>или</b>	обычно это делают другие
32. Ты долго помнишь о своих неприятностях	<b>или</b>	ты быстро о них забываешь
33. Тебе бы больше понравилось уметь хорошо шить наряды	<b>или</b>	быть балериной
34. Если мама тебя отругала, ты становишься грустной	<b>или</b>	настроение у тебя почти не портится
35. Ты всегда собираешь свой портфель с вечера	<b>или</b>	бывает, что делаешь это утром
36. Хвалит ли тебя учитель	<b>или</b>	он о тебе мало говорит
37. Можешь ли ты прикоснуться к пауку	<b>или</b>	паук тебе неприятен
38. Часто ли ты обижаешься	<b>или</b>	это случается очень редко
39. Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты сразу же идешь	<b>или</b>	еще немного продолжаешь заниматься своим делом
40. Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	<b>или</b>	ты совсем не смущаешься
41. Ты скорее стала бы художником	<b>или</b>	хорошим парикмахером
42. У тебя все удачно выходит	<b>или</b>	бывают неудачи
43. Если ты не поняла условие задачи, ты обращаешься к кому-либо из ребят	<b>или</b>	к учителю
44. Можешь ли ты рассказывать смешные истории так, чтобы все смеялись	<b>или</b>	ты находишь, что это не очень легко делать
45. После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя	<b>или</b>	тебе хочется сразу же идти гулять в коридор
46. Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо	<b>или</b>	такого с тобой не бывает
47. По пути из школы ты останавливаешься поиграть	<b>или</b>	после школы ты идешь сразу домой
48. Всегда ли твои родители выслушивают тебя	<b>или</b>	они часто сильно заняты

49. Когда ты не можешь выйти из дома, тебе грустно	<b>или</b>	тебе это безразлично
50. У тебя мало затруднений	<b>или</b>	много
51. В свободное время ты лучше пошла бы в кино	<b>или</b>	сажать цветы и деревья во дворе
52. Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах	<b>или</b>	о прогулке, экскурсии
53. Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного	<b>или</b>	ты сердишься на них
54. При неожиданном звуке тебе случалось вздрогнуть	<b>или</b>	ты просто оглядываешься
55. Тебе больше нравится, когда вы с девочками рассказываете что-то друг другу	<b>или</b>	тебе больше нравится играть с ними
56. Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно взволнована	<b>или</b>	ты всегда разговариваешь спокойно
57. Охотнее ты пошла бы на урок	<b>или</b>	посмотрела бы выступление фигуристов
58. Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры	<b>или</b>	ты их не замечаешь
59. Бывает ли тебе трудно в школе	<b>или</b>	тебе легко в школе
60. Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты	<b>или</b>	выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью

### БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Мы проводим изучение характера школьников. Предлагаем анкету с рядом вопросов. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. Каждый должен выбрать ответ, наиболее подходящий для себя. Вопросы состоят из двух частей, разделенных словом «или». Читая вопросы, выбирай ту часть, которая подходит тебе больше. В листке для ответов против каждого номера вопроса имеется два квадратика, соответствующие левой части вопроса (все, что находится до слова «или») и правой (все, что находится после слова «или»). Поставь крестик (х) в квадратике, который соответствует той части вопроса, которую ты выбрал. В некоторых вопросах может не быть формулировок, подходящих для тебя точно (или бывает «и так, и так»). Тогда отмечай ту, которая подходит тебе больше (или как чаще бывает). Если вопрос вызывает затруднение, обращай за помощью к тому, кто проводит исследование, для этого подними руку. Не надо думать подолгу над одним вопросом. Отметил один и сразу же переходи к следующему. Есть вопросы, имеющие три варианта ответов (№№, 15, 19, 23, 27). Просмотри все варианты и выбери один из них. Не разрешается пропускать вопросы, а также давать больше одного ответа на вопрос.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>
<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>
<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>60</b>

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

### Подсчёт сырых баллов

<b>Фактор</b>	<b>Ключ</b>
<b>A</b>	1a, 2b, 5a, 7a, 9b
<b>B</b>	11a, 15c, 19b, 23a, 27c
<b>C</b>	3a, 4b, 6b, 8a, 10a
<b>D</b>	12b, 16b, 20a, 24b, 28a
<b>E</b>	13a, 17a, 21b, 25b, 29a
<b>F</b>	14b, 18a, 22b, 26b, 30a
<b>G</b>	31a, 35a, 39a, 43b, 47b
<b>H</b>	32b, 36a, 40b, 44a, 48a
<b>I</b>	33b, 37b, 41a, 45a, 49a
<b>O</b>	34a, 38a, 42b, 46a, 50b
<b>Q3</b>	51b, 52a, 55b, 57a, 59b
<b>Q4</b>	53b, 54a, 56a, 58a, 60b

### Подсчёт стенов

*Мальчики 8-10 лет (n = 142)*

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>σ</b>
<b>A</b>	0	1-2	3	4	5	6	7	8	9	10	6,3	2,2
<b>B</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,6	1,8
<b>C</b>	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,4	2,2
<b>D</b>	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,3	2,4
<b>E</b>		0	1	2	3	4	5	6	7-8	9-10	4,2	2,1
<b>F</b>	0-1	2	3	4	5	6	7		8	9-10	6,4	1,8



<b>G</b>	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10	6,0	2,2
<b>H</b>	0-2	3	4	5	6	7	8		9	10	6,1	2,2
<b>I</b>		0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,8	1,9
<b>O</b>		0	1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	3,4	2,1
<b>Q3</b>	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,1	2,2
<b>Q4</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	4,5	2,2

*Девочки 8-10 лет (n = 152)*

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>σ</b>
<b>A</b>	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9		10	7,0	1,9
<b>B</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,9	1,9
<b>C</b>	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10	5,9	2,2
<b>D</b>		0	1	2	3	4	5-6	7-8	9	10	3,8	2,4
<b>E</b>		0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,1	1,9
<b>F</b>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	4,0	2,0
<b>G</b>	0-1	2	3-4	5	6	7	8		9	10	7,2	2,1
<b>H</b>	0-1	2-3	4	5	6	7	8		9	10	6,5	2,1
<b>I</b>	0-1	2	3-4	5		6	7	8	9	10	7,0	1,8
<b>O</b>		0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,7	2,1
<b>Q3</b>	0-1	2	3-4	5	6	7	8	9		10	6,9	2,1
<b>Q4</b>		0	1	2	3	4	5	6-7	8	9-10	3,8	2,2

*Мальчики 11-12 лет (n = 141)*

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>σ</b>
<b>A</b>	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,6	2,5
<b>B</b>	0-2	3	4	5	6	7	8	9		10	6,9	1,8
<b>C</b>	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,2	2,5
<b>D</b>	0	1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	5,6	2,4
<b>E</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,6	2,1
<b>F</b>	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9		10	6,6	2,0
<b>G</b>	0	1		2	3	4	5	6-7	8	9-10	4,2	2,1
<b>H</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,8	2,3
<b>I</b>	0		1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,4	1,9
<b>O</b>		0	1	2	3	4	5-6	7	8	9-10	3,9	2,5
<b>Q3</b>		0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,6	2,1
<b>Q4</b>	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10	6,0	2,4

Девочки 11-12 лет (n = 135)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X	σ
<b>A</b>	0-2	3	4	5	6	7	8	9		10	6,3	2,2
<b>B</b>	0-3	4	5	6	7			8	9	10	7,3	1,8
<b>C</b>	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,2	2,6
<b>D</b>	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10	5,1	2,5
<b>E</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,0	2,1
<b>F</b>	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4,8	2,1
<b>G</b>	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	5,2	2,2
<b>H</b>	0-1	2	3	4	5-6	7	8	9		10	6,3	2,2
<b>I</b>	0-2	3		4	5	6	7	8	9	10	6,3	1,8
<b>O</b>	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	4,4	1,9
<b>Q3</b>	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	4,8	2,4
<b>Q4</b>	0	1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	5,8	2,5

### Интерпретация стенов

Данные в стенах, полученные в результате обследования, являются основным материалом обсуждаемого теста. Надо заметить, что измерения в психологии не имеют абсолютной шкалы, и в конечном итоге мы определяем положение одного индивида по отношению к другому или к группе.

Максимальная оценка составляет 10 баллов, среднее значение соответствует 5,5 баллам. При интерпретации и составления психологического портрета личности ребенка по ниже приведенным факторам теста считается, что:

- 1-3 стена/«-» — низкая оценка;
- 4-7 стенов — средняя оценка;
- 8-10 стенов/«+» — высокая оценка.

### Описание факторов

#### **ФАКТОР А (общительность)**

Высокая оценка характеризует ребенка как эмоционально-теплого, общительного, веселого. Дети с высокими оценками по Фактору А лучше приспособлены социально. Оценки А+ характерны для человека, который легко подвержен аффективным переживаниям, лабилен, отличается богатством и яркостью эмоциональных проявлений, откликается на происходящие события, имеет выразительную экспрессию. Для него характерны сильные колебания настроения.

Ребенок с низкой оценкой по этому фактору отличается недоверчивостью, чрезмерной обидчивостью, отсутствием интуиции в межличностных отношениях, в его поведении часто наблюдаются негативизм, упрямство, эгоцентризм. Оценки А- характерны для человека, который не склонен к аффектам и бурным, живым эмоциональным проявлениям. Такой человек холоден и формален в контактах, не интересуется жизнью окружающих его людей, предпочитает общаться с книгами и вещами, старается работать в одиночестве и в конфликтах не склонен идти на компромисс. В делах такой человек точен и обязателен, но недостаточно гибок.

Девочки в среднем имеют более высокие показатели по сравнению с мальчиками.

### ***ФАКТОР В (вербальный интеллект)***

Высокие оценки по данному фактору отражают хороший уровень развития вербального интеллекта, таких его функций, как обобщение, выделение частного из общего, овладение логическими и математическими операциями, легкость усвоения новых знаний. Оценки В+ характерны для человека, которым получает высокие результаты по интеллектуальным тестам.

Ребенок с низкими оценками выполняет предложенные задания, используя лишь конкретно-ситуационные признаки, примитивно подходит к решению своих проблем. У этих детей часто отмечается плохое внимание, утомляемость. Оценки В- характерны для человека, который обладает низким интеллектом или эмоциональной дезорганизацией мышления. По этому фактору прослеживаются четкие различия между успевающими и неуспевающими школьниками, дети старшей возрастной группы имеют более высокие оценки.

### ***ФАКТОР С (уверенность в себе)***

Высокие значения фактора с отражают уверенность в себе и, соответственно, спокойствие, стабильность, лучшую подготовленность к успешному выполнению школьных требований. Оценки С+ характерны для человека, который является эмоционально зрелым и хорошо приспособленным. Такой человек обычно способен достигать своих целей без особых трудностей, смело смотреть в лицо фактам, осознавать требования действительности. Он не скрывает от себя собственные недостатки, не расстраивается по пустякам и не поддается случайным колебаниям настроений.

Низкие значения регистрируются у детей, которые остро реагируют на неудачи, оценивают себя как менее способных по сравнению со сверстниками, обнаруживают неустойчивость настроения, плохо контролируют свои эмоции, испытывают трудности в приспособлении к новым условиям. На отрицательном полюсе группируются дети и с неблагоприятным в учебной деятельности. Оценки С- характерны для человека, который отмечает, что ему не хватает энергии и он часто чувствует себя беспомощным, усталым и не способным справиться с жизненными трудностями. Такой человек может иметь беспричинные страхи, беспокойный сон и обиду на других, которая зачастую оказывается необоснованной. Такие люди не способны контролировать свои эмоциональные импульсы и выразить их в социально допустимой форме. В поведении это проявляется как отсутствие ответственности, капризность.

### ***ФАКТОР D (возбудимость)***

Дети с высокой оценкой по этому фактору обнаруживают повышенную возбудимость или сверхреактивность на слабые провоцирующие стимулы, чрезвычайная активность у них порой сочетается с самонадеянностью. Для них характерно моторное (постоянное) беспокойство, отвлекаемость, недостаточная концентрация внимания. Формирование этого качества связано как с особенностями темперамента, так и с условиями воспитания. Дети с высокими оценками по этому фактору плохо владеют собой, по незначительному поводу у них могут возникать бурные эмоциональные реакции, и их поведение сильно зависит от наличного состояния.

Низкая оценка по этому фактору трактуется как эмоциональная уравновешенность, сдержанность. Дети, имеющие низкие оценки по этому фактору, хорошо владеют собой даже в неблагоприятных ситуациях и при помехах их деятельности. Мальчики имеют в среднем более высокие значения по сравнению с девочками.

### ***ФАКТОР E (склонность к самоутверждению)***

Высокие оценки регистрируются у тех, кто имеет выраженную склонность к самоутверждению, противопоставлению себя как детям, так и взрослым, и отличается стремлением к лидерству и доминированию. Проявление этого свойства у детей нередко сопровождается поведенческими проблемами, наличием агрессии; лидерские тенденции часто не находят реального воплощения, т.к. многим формам социального взаимодействия им еще предстоит обучиться. У детей проявление этого фактора нередко выражается в виде «разговорчивости». Оценки E+ характерны для человека властного, которому нравится доминировать и приказывать, контролировать и критиковать других людей. У такого человека выражено стремление к самоутверждению, самостоятельности и независимости, он живет по собственным соображениям, игнорируя социальные условности и авторитеты, агрессивно отстаивая свои права на самостоятельность и требуя проявления самостоятельности от других. Такая личность действует смело, энергично и активно, ей нравится «принимать вызовы» и чувствовать превосходство над другими.

При низких оценках ребенок демонстрирует зависимость от взрослых и других детей, легко им подчиняется. Оценки E- характерны для человека послушного, конформного и зависимого. Такой человек руководствуется мнением окружающих, не может отстаивать свою точку зрения, следует за более доминантными и легко поддается авторитетам. Для его поведения характерны пассивность и подчинение своим обязанностям, отсутствие веры в себя и в свои возможности, склонность брать вину на себя. Низкая доминантность обычно связана с успешностью обучения во всех возрастных группах.

Значение этого фактора достоверно выше у школьников старшей возрастной группы.

### ***ФАКТОР F (склонность к риску)***

Дети, имеющие высокую оценку по этому фактору, отличаются энергичностью, активностью, отсутствием страха в ситуации повышенного риска; им, как правило, присущи переоценка своих возможностей и чрезмерный оптимизм. Оценки F+ характерны для человека, который имеет более простой и оптимистичный характер, легко относится к жизни, верит в удачу, мало заботится о будущем. Такой человек часто демонстрирует находчивость и остроумность, получает удовольствие от вечеринок, зрелищных мероприятий, работы, предполагающей разнообразие, перемены, путешествия.

Оценки F- характерны для человека ответственного, трезвого и серьезного в своем подходе к жизни. Но наряду с этим он склонен все усложнять и подходить ко всему слишком серьезно и осторожно. Его постоянно заботит будущее, последствия его поступков, возможности неудач и несчастий. Такому человеку тяжело расслабиться от забот, он старается планировать все свои действия.

Значения Фактора F не меняются в рассматриваемом возрастном диапазоне и отражают половые различия: чаще встречается у мальчиков, мальчики по сравнению с девочками показывают более высокие оценки.

### ***ФАКТОР G (ответственность)***

Эта шкала отражает то, как ребенок воспринимает и выполняет правила и нормы поведения, предъявляемые взрослыми. Низкие качества имеют дети, пренебрегающие своими обязанностями, не заслуживающие доверия, часто конфликтующие с родителями и учителями. У них отмечается несобранность, отсутствие стойкой мотивации. Оценки G- характерны для человека, который проявляет слабый интерес к общественным нормам и не прилагает усилий для их выполнения. Он может презрительно относиться к моральным ценностям и ради собственной выгоды способен на нечестность или обман. Такой человек склонен к непостоянству, может иметь тенденции к социопатии.

На положительном полюсе концентрируются школьники с высоким чувством ответственности и обязательности, целеустремленные, добросовестные, аккуратные. Оценки G+ характерны для человека который порядочен не потому, что это может оказаться выгодным, а потому что у него такие убеждения. Подобные люди точны и аккуратны в деталях, любят порядок, стремятся не нарушать правила, обладают хорошим самоконтролем.

Более высокие значения по этому фактору у детей младшей группы, девочки превосходят мальчиков.

#### ***ФАКТОР Н (социальная смелость)***

Этот фактор у детей отражает особенности взаимоотношений ребенка со взрослыми (родителями и учителями).

Ребенок с высоким значением по Фактору Н непринужден и смел в общении, легко вступает в контакт со взрослыми. Оценки Н+ характерны для человека нечувствительного к угрозам, смелого, решительного, имеющего тягу к риску и острым ощущениям. Такой человек не теряется при столкновении с нестандартными ситуациями и быстро забывает о неудачах, не делая необходимых выводов. Кроме этого, такая личность не испытывает трудности в общении, легко вступает в контакты, любит часто находиться на виду, не стесняется публичных выступлений.

Оценки Н- характерны для человека, который обладает сверхчувствительной нервной системой и остро реагирует на любую угрозу. Такие люди зачастую робки, застенчивы, не уверены в своих силах, часто терзаются чувством собственной неполноценности. Человек с низким значением по фактору Н, как правило, медлителен, сдержан в выражении своих чувств, предпочитает иметь одного-двух близких друзей, проявляет заботу и внимание к окружающим, но не может поддерживать широкие контакты и не любит работать вместе с другими.

#### ***ФАКТОР I (чувствительность)***

Положительный полюс отражает эмоциональную сензитивность, богатое воображение, эстетические наклонности, «женственную» мягкость и зависимость. Наблюдения показывают, что ребенок с высокой оценкой по этому фактору мягкий, сентиментальный, доверчивый, нуждающийся в поддержке, в большой степени подверженный влияниям внешней среды. Оценки I+ характерны для человека, который действует, ориентируясь на собственную интуицию. Он не любит «грубых» людей и «грубую» работу, но обожает путешествия и новые впечатления. Для него типичны тревожность и беспокойство по поводу состояния здоровья, снисходительность к себе и другим, зависимость и потребность в любви, внимании и помощи со стороны других людей.

Отрицательный полюс отражает – реалистический подход в поиске выхода из проблемной ситуации, практицизм, мужественную независимость. В жизни такой человек опирается на здравый смысл и логику, больше доверяет рассудку, чем чувствам, интуиции предпочитает расчет, психические травмы преодолевает за счет рационализации. Подобные люди независимы, придерживаются собственной точки зрения, склонны принимать на себя ответственность.

У девочек значения достоверно выше, чем у мальчиков.

#### ***ФАКТОР О (тревожность)***

Рассматриваемое свойство личности является основой возникновения невротичности.

Высокий балл может быть показателем тревоги или депрессии в зависимости от ситуации. Ребенок, имеющий высокую оценку по данному фактору, полон предчувствия неудач, легко выводится из душевного равновесия, часто имеет пониженное настроение. Оценки O+ характерны для человека тревожного, подавленного, озабоченного

настроением, легко плачущего. Такой человек склонен к печальным размышлениям в одиночестве, легко подвержен различным страхам и тяжело переживает любые жизненные неудачи. Он не верит в себя, склонен к самоупрекам, недооценивает своих возможностей, знаний, способностей. Для него характерны развитое чувство долга, подверженность чужому влиянию, зависимость настроения и поведения от одобрений или неодобрения со стороны окружающих. В обществе подобный человек чувствует себя неуверенно и неуютно и держится скромно и обособленно.

Ребенок с низкой оценкой спокоен, редко расстраивается. Оценки О– характерны для человека веселого, бодрого, жизнерадостного. Он может легко переживать жизненные неудачи, верит в себя, не предрасположен к страхам, самоупрекам и раскаяванию, слабо чувствителен к оценкам окружающих.

#### ***ФАКТОР Q3 (самоконтроль)***

Высокое индивидуальное Q3 может быть расценено как лучшая социальная приспособленность, более успешное овладение требованиями окружающей жизни. Оценки Q3+ свидетельствуют об организованности, умении хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Такие личности способны эффективно управлять своей энергией и умеют хорошо планировать свою жизнь. Они думают, прежде чем действовать, упорно преодолевают препятствия, не останавливаются при столкновении с трудными проблемами, склонны доводить начатое дело до конца и не дают обещания, которые не могут выполнить. Подобные люди хорошо осознают социальные требования и заботятся о своей общественной репутации.

Низкий Q3 выделяет того, кто не умеет контролировать свое поведение в отношении социальных нормативов, плохо организован. Оценки Q3– характерны для слабовольных и обладающих плохим самоконтролем людей. Такие люди слабо способны придать своей энергии конструктивное направление и не расточать ее. Они не умеют организовывать снос время и порядок выполнения дел. Как правило, подобные люди не остаются долго на одной работе и в силу этого не достигают мастерства и не идентифицируют себя с профессиональной деятельностью.

#### ***ФАКТОР Q4 (нервное напряжение)***

Ребенок с высоким значением этого фактора отличается избытком побуждений, которые не находят практической разрядки в процессе деятельности. В его поведении преобладает нервное напряжение. Нередко высокий Q4 отмечается у школьников с низкой успеваемостью, имеющих достаточно хорошие интеллектуальные способности. Оценки Q4+ характерны для человека, у которого выражен классический невроз тревожности. Подобные люди постоянно находятся в состоянии возбуждения, с большим трудом успокаиваются, чувствуют себя разбитыми, усталыми, и не могут оставаться без дела даже в обстановке, способствующей отдыху. Для таких людей характерны эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения, раздражительность, проблемы со сном, негативное отношение к критике.

Оценки Q4– характерны для детей, которые отличаются расслабленностью, отсутствием сильных побуждений и желаний. Такие люди невозмутимы, спокойно относятся к неудачам и неудачам, находят удовлетворение в любом положении дел и не стремятся к достижениям и переменам.

## **Методика многофакторного исследования личности Кэттелла (подростковый вариант)<sup>2425</sup>**

**Автор:** Р. Кеттелл.

**Сокращенное название:** ММИЛ-ПВ, 14-РФ.

**Назначение.** Методика представляет собой адаптацию опросника Кэттелла (Кеттелла) для подростков 12-18 лет. Содержит в себе следующие шкалы: Фактор А (шизотимия-аффектомия), Фактор С (степень эмоциональной устойчивости), Фактор D (флегматичность-возбудимость), Фактор Е (пассивность-доминантность), Фактор F (осторожность-легкомыслие), Фактор G (степень принятия моральных норм), Фактор H (робость, застенчивость - смелость, авантюризм), Фактор I (реализм - сензитивность), Фактор J (неврастения, фактор Гамлета), Фактор O (самоуверенность - склонность к чувству вины), Фактор Q2 (степень групповой зависимости), Фактор Q3 (степень самоконтроля), Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения).

**Цель:** многофакторное исследование личности.

### **ИНСТРУКЦИЯ**

Перед Вами вопросы, которые помогут выяснить особенности Вашего характера, вашей личности. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Старайтесь отвечать искренне и точно. В начале Вы должны ответить на четыре вопроса, которые даны в качестве образца и посмотреть не нуждается ли Вы в дополнительных разъяснениях. Вы должны зачеркнуть соответствующие Вашему ответу квадратик на специальном бланке для ответа. Существует три возможных ответа на каждый вопрос.

### **Бланк вопросов**

1. **Ты полностью понял инструкцию?**
  - а) да
  - б) нет
  - в) не уверен
2. **Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:**
  - а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;
  - б) яблоней во фруктовом саду;
  - в) не уверен.
3. **У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?**
  - а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
4. **Когда ты работаешь, то ты обычно:**
  - а) с трудом заставляешь себя начинать;

---

<sup>24</sup> Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006. – Стр. 577-589.

<sup>25</sup> Рукавишников, А.А. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла: методическое руководство / А.А. Рукавишников, М.В. Соколова. СПб., 1998. - 93 с.

- б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;
  - в) трудно сказать.
5. **Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?**
- а) да, не хуже;
  - б) нет, аппетит хуже;
  - в) среднее между а) и б)
6. **Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?**
- а) да
  - б) нет;
  - в) может быть.
7. **Твои родители говорят, что ты обычно:**
- а) спишь спокойно;
  - б) ворочаешься или разговариваешь во сне;
  - в) среднее между а) и б)
8. **Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:**
- а) да
  - б) нет
  - в) среднее.
9. **Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре?**
- а) да
  - б) нет
  - в) среднее.
10. **Ты обычно считаешь себя:**
- а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/;
  - б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;
  - в) трудно сказать.
11. **Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:**
- а) про путешествия и открытия;
  - б) смешной и веселой;
  - в) трудно сказать.
12. **Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?**
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
13. **Такие предметы, как математика (или естественные науки) нравятся тебе больше, чем литература (или гуманитарные науки)?**
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
14. **За что тебе делают замечания?**
- а) за твою излишнюю активность и общительность;
  - б) за оторванность от общих дел и необщительность;
  - в) трудно сказать.



15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
16. Ты обычно:
- а) в одном и том же устойчивом настроении;
  - б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным;
  - в) трудно сказать.
17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?
- а) да, обязательно болеть;
  - б) нет, достаточно наблюдать;
  - в) трудно сказать.
18. Предпочел бы ты пойти:
- а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;
  - б) в многолюдную компанию;
  - в) трудно сказать.
19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?
- а) да
  - б) нет
  - в) среднее
20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?
- а) да
  - б) нет
  - в) среднее.
21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:
- а) говоришь, что не возражаешь;
  - б) очень сердисься;
  - в) трудно сказать.
23. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?
- а) да

- б) нет
  - в) может быть.
26. **У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
27. **Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:**
- а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;
  - б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;
  - в) среднее между а) и б)
28. **Если у тебя (когда-нибудь) что-то не получается, то ты:**
- а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;
  - б) стараешься любой ценой справиться сам;
  - в) трудно сказать.
29. **Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
30. **Какие люди больше тебе нравятся:**
- а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;
  - б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;
  - в) среднее между а) и б)
31. **Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
32. **Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
33. **Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
34. **Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
35. **Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:**
- а) редко дочитываешь ее до конца;
  - б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;
  - в) трудно сказать.
36. **Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?**

- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
37. **Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?**
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
38. **При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
39. **Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
40. **Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
41. **Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют:**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
42. **Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:**
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
43. **Ты все ешь, что тебе дают:**
- а) да
  - б) нет
  - в) трудно сказать.
44. **Ты иногда любишь похвастаться:**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
45. **Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
46. **Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:**
- а) обычно остаешься спокойным;
  - б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;
  - в) трудно сказать.
47. **Перед каким-то волнующим событием ты:**

- а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;
  - б) остаешься обычно спокойным;
  - в) среднее между а) и б)
48. **Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:**
- а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;
  - б) готов буквально кричать от радости;
  - в) среднее между а) и б)
49. **Ты предпочитаешь провести вечер:**
- а) в шумной компании;
  - б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;
  - в) среднее между а) и б)
50. **Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?**
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
51. **Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:**
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
52. **Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:**
- а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;
  - б) преподавателем физкультуры;
  - в) трудно сказать.
53. **Кем бы ты восхищался больше:**
- а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;
  - б) летчиком-космонавтом;
  - в) трудно сказать.
54. **Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:**
- а) редко
  - б) достаточно часто
  - в) иногда.
55. **Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:**
- а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;
  - б) в качестве водителя в турпоходе всего класса;
  - в) трудно сказать.
56. **Обычно ты бываешь:**
- а) в очень хорошем настроении;
  - б) несколько грустноват;
  - в) не уверен.
57. **Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:**
- а) предпочел бы спрятаться;
  - б) не возражал бы;
  - в) трудно сказать.
58. **Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:**

- а) да
  - б) нет
  - в) иногда
59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:
- а) да, как правило;
  - б) нет, почти никогда;
  - в) может быть.
60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:
- а) спокойно продолжаешь делать по-своему;
  - б) споришь и ставишь их на место;
  - в) трудно сказать.
61. Ты предпочел бы охотнее послушать:
- а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;
  - б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме,
  - в) трудно сказать.
62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?
- а) никогда не испытываю;
  - б) как правило, испытываю;
  - в) может быть.
67. Если люди болтают во время музыки, то ты:
- а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;
  - б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;
  - в) среднее между а) и б)
68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?
- а) да

- б) нет
  - в) может быть.
70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
71. Какие предметы тебе нравятся больше?
- а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;
  - б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности;
  - в) трудно сказать.
72. Тебе легко выражать словами свои мысли?
- а) да, как правило, легко;
  - б) нет, обычно трудно;
  - в) среднее между а) и б)
73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть?
- а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;
  - б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;
  - в) трудно сказать.
74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?
- а) да
  - б) нет

- в) может быть.
80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания (например, от бокса или футбольного матча):
- а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит";
  - б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;
  - в) не уверен.
81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:
- а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;
  - б) всегда покидаешь их общество, очень сердитшься, недоволен;
  - в) трудно сказать.
82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?
- а) да
  - б) нет
  - в) возможно.
83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?
- а) да
  - б) нет
  - в) возможно.
84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:
- а) это меня совершенно не затронуло бы;
  - б) было бы несколько неприятно;
  - в) трудно сказать.
87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
88. Тебе легко удается скрыть свое отношение от других к кому-либо?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
89. Тебе больше нравится:
- а) когда твоя одежда имеет обычный вид;
  - б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;
  - в) среднее между а) и б)
90. В музее ты любишь:
- а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;
  - б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно;

- в) трудно сказать.
91. **Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?**
- а) да
  - б) нет
  - в) трудно сказать.
92. **Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:**
- а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;
  - б) всегда имеешь готовый ответ;
  - в) среднее между а) и б)
93. **Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:**
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
94. **Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:**
- а) ничего, скоро все позабудет;
  - б) переживаешь, когда думаешь об этом;
  - в) среднее между а) и б)
95. **Что тебе больше нравится:**
- а) присматривать за меньшими детьми;
  - б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;
  - в) трудно сказать.
96. **Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
97. **Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:**
- а) некоторые все равно обгоняют тебя;
  - б) очень многие отстают и работают не так уверенно;
  - в) трудно сказать.
98. **Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:**
- а) членом спасательной команды на пляже;
  - б) лесником;
  - в) трудно сказать.
99. **Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?**
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
100. **Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:**
- а) работаешь без остановки, пока не закончишь;
  - б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;
  - в) среднее между а) и б)
101. **Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:**
- а) да, почти всегда ухожу;



- б) почти никогда не уйду;
  - в) трудно сказать.
102. **Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:**
- а) в уединенном доме в сельской местности;
  - б) в городской многолюдной квартире;
  - в) трудно решить.
103. **Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?**
- а) да
  - б) нет
  - в) между а) и б)
104. **Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо?**
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
105. **Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
106. **Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:**
- а) считаешь, что забыли;
  - б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться;
  - в) трудно сказать.
107. **Придя в новую компанию, ты:**
- а) общаешься дружески со всеми;
  - б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;
  - в) среднее между а) и б)
108. **Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
109. **Ты предпочитаешь иметь:**
- а) одного друга;
  - б) много друзей, хотя и менее близких;
  - в) трудно сказать.
110. **В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно:**
- а) редко
  - б) часто
  - в) может быть
111. **Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.

112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать:
- а) часто
  - б) редко
  - в) может быть.
113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует:
- а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;
  - б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;
  - в) не уверен.
115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
117. Тебе легко заводить новых друзей?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:
- а) пока не увидишь, как в нее играют другие;
  - б) помощи со стороны других;
  - в) среднее между а) и б)
119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
121. Как по-твоему, родители (воспитатели) имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:

- а) собирать морские раковины;
  - б) заниматься в секции водных лыж;
  - в) трудно сказать.
123. **Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:**
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
124. **Ты когда-нибудь говорил неправду?**
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
125. **Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?**
- а) как правило, да;
  - б) очень редко;
  - в) иногда.
126. **Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:**
- а) ты раздражаешься;
  - б) просто продолжаешь работать;
  - в) среднее между а) и б)
127. **Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?**
- а) о новых спектаклях;
  - б) о каких-нибудь важных политических событиях;
  - в) среднее между а) и б)
128. **Ты обычно:**
- а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;
  - б) не против того, если о них будут знать те, кто ими интересуется;
  - в) среднее между а) и б)
129. **Тебе больше нравятся ребята:**
- а) задумчивые, спокойные, рассудительные;
  - б) всегда шумные, живые, беспокойные;
  - в) трудно сказать.
130. **Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым:**
- а) да
  - б) нет
  - в) трудно сказать.
131. **Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
132. **Бывает так, что когда ты собираешься выступить перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.

133. **Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
134. **Ты предпочел бы получить в подарок:**
- а) книгу стихов и пьес;
  - б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;
  - в) не могу сказать.
135. **Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:**
- а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;
  - б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;
  - в) может среднее а) и б)
136. **Думал (думаешь) ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?**
- а) да
  - б) нет
  - в) трудно сказать.
137. **Тебя иногда беспокоят ничемные мысли, от которых не можешь отвлечься?**
- а) да
  - б) нет
  - в) среднее между а) и б)
138. **Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:**
- а) побеседовать с другом;
  - б) почитать что-нибудь интересное;
  - в) трудно сказать.
139. **Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде:**
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
140. **Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:**
- а) как правило, желание самому совершать их;
  - б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;
  - в) может быть.
141. **Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
142. **Ты уверен, что ответил на все вопросы?**
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.

## БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

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								

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.

Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

### Подсчёт сырых баллов

1. **A:** 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а
2. **B:** 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б
3. **C:** 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а
4. **D:** 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а
5. **E:** 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а
6. **F:** 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б
7. **G:** 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а
8. **H:** 12б, 32а, 52б, 72а, 92б, 93а, 112б, 113а, 132б, 133а
9. **I:** 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а
10. **J:** 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а
11. **O:** 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а
12. **Q2:** 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а
13. **Q3:** 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а
14. **Q4:** 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

### Нормативные данные

#### Мальчики

Фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
A	12,9	11,1	12,6	12,9	12,3	13,6	12,9
B	5,3	4,2	4,4	4,8	4,2	4,2	4,2
C	13,5	12,4	12,9	14,9	11,4	13,6	12,6
D	12,0	13,3	13,5	13,6	11,9	10,9	12,3
E	14,1	13,7	13,6	15,2	14,9	14,0	12,9
F	12,7	13,5	14,1	13,6	13,0	14,6	15,4
G	15,0	13,4	13,8	14,7	13,2	14,4	14,1
H	14,8	15,2	14,7	14,7	12,3	13,6	15,2
I	9,6	10,8	11,3	11,2	4,2	4,2	11,2
J	12,5	13,1	12,6	13,3	11,4	13,6	10,2
O	12,6	14,6	14,8	14,7	11,9	10,9	14,3
Q2	13,2	13,3	13,9	14,8	14,9	14,0	13,1
Q3	14,5	14,5	13,9	15,4	13,0	14,6	13,8
Q4	12,2	13,4	12,8	13,2	13,2	14,4	13,5

#### Девочки

Фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
A	13,1	13,0	14,2	13,8	12,7	12,7	13,3
B	6,7	5,5	4,9	3,8	3,2	4,5	5,4
C	13,0	11,1	12,1	10,4	10,2	10,2	9,2
D	12,4	13,1	14,2	14,5	14,3	13,4	15,4

E	13,6	13,4	14,4	13,5	13,2	14,3	12,7
F	13,1	13,2	14,7	14,2	15,6	14,7	14,4
G	15,2	14,7	14,8	12,8	12,3	14,6	14,9
H	13,0	12,3	13,6	12,4	12,7	12,7	11,9
I	14,1	15,1	14,6	16,0	3,2	4,5	15,7
J	12,6	12,2	12,7	11,4	10,2	10,2	12,2
O	15,3	15,0	15,5	15,6	14,3	13,4	16,5
Q2	13,6	13,9	13,9	13,2	13,2	14,3	13,2
Q3	14,8	14,5	14,6	13,1	15,6	14,7	13,6
Q4	12,2	13,6	14,2	15,4	12,3	14,3	14,0

### Описание факторов

#### **Фактор А (шизотимия-аффектомия)**

- Низкие оценки: сдержанный, обособленный, критичный, холодный, склонен к ригидности, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитаем работать в одиночку. Избегает компромиссов. Тверд, несгибаем, жесток. Точность и ригидность проявляются в действиях и установках. Показатель несколько коррелирует шизоидностью.
- Высокие оценки: человек обращен вовне. Легкий в общении, доброжелательный, эмоционально богат. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Хорошо приспосабливается, присущи гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство сопереживания. В мышлении присущи реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, которые связаны с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях щедр, открыт, не боится критики.

#### **Фактор С (степень эмоциональной устойчивости)**

- Низкие оценки: чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражителен, эмоционально возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требуется немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей.
- Высокие оценки: эмоционально устойчив. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутим. Развита способность к соблюдению групповых моральных норм. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами /без отрицательных эмоций от неудовлетворенности/. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Способен выбрать оптимальный вариант поведения. Не ригиден.

#### **Фактор D (флегматичность-возбудимость)**

- Низкие оценки: сдержанный, инертный, осторожный, благодушный, стоический, неторопливый. Не склонен к резкости. Легко смущается. Склонен к самоунижению. Спокойный. Очень постоянен в своих интересах, привязанностях. Упорен в достижении цели.
- Высокие оценки: возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекающий внимание, позирующий, склонный к ревности.

Самоуверенный, эгоцентричный. Легко отвлекается и проявляет много нервных симптомов /беспокойно спит, легко обижается, сердится в возбужденном состоянии в ситуации ограничения/.

***Фактор E (пассивность-доминантность)***

- Низкие оценки: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремится исповедоваться, раскрыться другим. В поведении корректен. Низкие оценки часто встречаются у невротиков.
- Высокие оценки: по отношению к другим выступает как руководитель. Но это не коррелирует с истинным лидерством и реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

***Фактор F (осторожность-легкомыслие)***

- Низкие оценки: трезвый, осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях функционируют очень хорошо.
- Высокие оценки: безалаберны, импульсивны, живые, веселые, полны энтузиазма, активны, разговорчивы. Часто бывают душой общества. Легко переключаются с одной деятельности на другую. Склонны к частой перемене мест. Оперативны, свойственна высокая производительность труда. Присущи хорошие организаторские способности. деятельность может не иметь реального эффекта. Высокий показатель по этому фактору коррелирует с низким показателем по фактору "Степени принятия моральных норм".

***Фактор G (степень принятия моральных норм)***

- Низкие оценки: неустойчивость в достижении цели, поверхностность. Избегает правил, мало чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от влияния группы. Отказ от подчинения правилам группы может коррелировать с низким уровнем соматических заболеваний /меньше болеют/. Большая устойчивость при стрессах.
- Высокие оценки: сознательны, настойчивы, на них можно положиться. Степенны в поведении, требовательны к себе. Обязательны, настойчивы, руководствуются чувством долга, ответственны, полны планов. Не легки в общении. Педантичны. Могут возникать конфликты при попадании в другую культуру, в другое общество. Исполнительны. Не любят перемен мест работы. Избегают помощи со стороны окружающих. Довольствуются ресурсами собственной личности. Хорошие руководители. Копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям морально-этических норм.

***Фактор H (робость, застенчивость - смелость, авантюризм)***

- Низкие оценки: застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях. Избегает профессий с личными контактами. Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.



- Высокие оценки: авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Пробивные. Тенденция заинтересованности к противоположному полу. Фактор коррелирует положительно с лидерством. Обычно академическая успеваемость невысокая. Охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них. В деятельности много времени тратит на разговоры.

#### ***Фактор I (реализм - сензитивность)***

- Низкие оценки: практичны, самодовольны. Способствуют сплочению интеграции группы, реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы.
- Высокие оценки: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно не проявляют альтруизма. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор коррелирует со шкалой тревожности. Продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни - нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы.

#### ***Фактор J (неврастения, фактор Гамлета)***

- Низкие оценки: предприимчивы, предпочитают групповые действия. Любят внимание, энергичны. Принимающие общие нормы и оценки. Для них важна сосокупность людей.
- Высокие оценки: индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле не очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение / его не навязывают и часто не сообщают другим/. Узкий круг друзей. Не забывают несправедливости. Интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. Холодные неврастеники.

#### ***Фактор O (самоуверенность - склонность к чувству вины)***

- Низкие оценки: безмятежны, доверчивы, преобладает спокойное настроение, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или в групповой деятельности может не заметить изменений. Самоуверены, зачастую вызывают явную неприязнь окружающих.
- Высокие оценки: депрессивны, преобладает плохое настроение. Свойственны мрачные предчувствия, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа. Неэффективные ораторы.

#### ***Фактор Q2 (степень групповой зависимости)***

- Низкие оценки: зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности. Необходима поддержка группы. Близки к конформизму. Проявляется стадное чувство.
- Высокие оценки: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Не считаются с общественным мнением. Не всегда доминируют. Нельзя сказать, что у них негативное отношение к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка. Предпочитают собственное мнение и

решение. Плохо работают в группе, говоря, что при работе в группе теряют много времени.

***Фактор Q3 (степень самоконтроля)***

- Низкие оценки: низкий волевой контроль. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интегрированность. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интеррированность. Нет цельной личности. Не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни.
- Высокие оценки: высокий контроль поведения, поведение социально точное, соответствующее образу своего Я. Социально очень чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Устойчивые интересы, формы поведения. Склонны к упрямству. Нечувствительны в области чувств, необидчивы. Образ Я строят сами, но он почти совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, в группе работают хорошо. Достаточно объективны к окружающим. Часто обладают хорошими ораторскими способностями. Уравновешены, надежны.

***Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения)***

- Низкие оценки: склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности. Легко адаптируются. Если работа или жизнь требуют высокого напряжения - их деятельность низко эффективна. Идеальное условие для работы - это постоянный ритм.
- Высокие оценки: сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. При групповой работе не очень приятны. Обычно недовольны порядком, руководством. Тип фрустрированный. В эмоциональном плане - взрывчаты. Очень высоко мотивированы. Низкий порог фрустрации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

## Многомерный опросник исследования самооотношения<sup>26</sup>

**Автор:** С.Р. Пантилеев.

**Сокращенное название:** МИС.

**Назначение.** Многомерный опросник исследования самооотношения (МИС – методика исследования самооотношения) содержит 110 утверждений распределенных по 9 шкалам. Методика предназначена для углублённого изучения сферы самосознания личности, включающее различные (когнитивные, динамические, интегральные) аспекты. Относительно области применения МИС, можно отметить хорошие результаты в рамках индивидуального консультирования осуждённых, так как данная методика позволяет выявить внутриличностные конфликты.

**Цель:** углубленное изучение сферы самосознания личности.

### ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается выполнить следующее задание, в котором содержатся вопросы в форме возможных утверждений об особенностях Вашего характера, привычках, интересах и т.д. На эти вопросы не может быть «хороших» или «плохих» ответов, т.к. каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того, чтобы полученные на основании Ваших ответов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, Вам нужно постараться выбрать наиболее точные и достоверные ответы.

Отвечая, помните о следующих простых правилах:

- Вопросы составлены так, что особого времени на обдумывание не требуется. Давайте первый ответ, который придёт Вам в голову (как правило, он оказывается наиболее естественным). Конечно, вопросы слишком коротки, чтобы в них содержались все необходимые подробности, поэтому отвечайте, представляя себе сами типичные ситуации, не задумываясь над деталями.
- Возможно, некоторые вопросы Вам трудно отнести к себе. В таком случае постарайтесь дать предположительный ответ.
- Помните, что «плохих» ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

Читайте последовательно каждое из приведённых выше утверждений и решайте – верно, оно по отношению к Вам или неверно. На бланке ответов рядом с каждым номером утверждения расположены две пустые клетки. Если утверждение верно по отношению к Вам, поставьте «галочку» в левую клетку, если неверно - в правую. Не задумывайтесь долго над ответом.

### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю – мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.

---

<sup>26</sup> Пантилеев С.Р. Методика исследования самооотношения. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.

6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьёз.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что всё равно выйдет не так, как я решил.
28. Моё отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издёвки подшучиваю над собой.
31. Если бы моё второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнёр по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надёжного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.

45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникают сомнения, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Моё мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя, - мало приятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок, в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я – человек ненадёжный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Моё внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьёзных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Моё собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.

86. Мне случалось совершать такие проступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому, что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне ещё многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любят, просто не знают, что я за человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своём месте.

## БЛАНК ОТВЕТОВ

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

	в	н		в	н		в	н		в	н		в	н		в	н
1			21			41			61			81			101		
2			22			42			62			82			102		
3			23			43			63			83			103		
4			24			44			64			84			104		
5			25			45			65			85			105		
	в	н		в	н		в	н		в	н		в	н		в	н
6			26			46			66			86			106		
7			27			47			67			87			107		
8			28			48			68			88			108		
9			29			49			69			89			109		

10			30			50			70			90			110		
	в	н		в	н		в	н		в	н		в	н	Результат		
11			31			51			71			91			Шк	Балл	Стен
12			32			52			72			92			1		
13			33			53			73			93			2		
14			34			54			74			94			3		
15			35			55			75			95			4		
	в	н		в	н		в	н		в	н		в	н	5		
16			36			56			76			96			6		
17			37			57			77			97			7		
18			38			58			78			98			8		
19			39			59			79			99			9		
20			40			60			80			100					

### КЛЮЧ

#### Шкала 1. Открытость

- "+": 1, 3, 9, 53, 56, 65.
- "-": 21, 48, 62, 86, 98.

#### Шкала 2. Самоуверенность

- "+": 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.
- "-": 20, 80, 103.

#### Шкала 3. Саморуководство

- "+": 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.
- "-": 109.

#### Шкала 4. Зеркальное Я

- "+": 2, 5, 29, 41, 50, 102.
- "-": 13, 18, 34, 85.

#### Шкала 5. Самоценность

- "+": 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.
- "-": 15, 26, 31, 46, 83.

#### Шкала 6. Самопринятие

- "+": 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

#### Шкала 7. Самопривязанность

- "+": 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104.
- "-": 96, 107.

#### Шкала 8. Конфликтность

- "+": 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

#### Шкала 9. Самообвинение

- "+": 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

### Перевод сырых баллов в стены

Стены Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14

<b>3</b>	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
<b>4</b>	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
<b>5</b>	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
<b>6</b>	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
<b>7</b>	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
<b>8</b>	0	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
<b>9</b>	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Подсчитанные совпадающие ответы вносятся в колонку результатов “балл” на бланке ответов. Полученные “сырые” баллы по специальной шкале переводятся в стандартные оценки “стены” и заносятся в колонку “стены”. Психологической нормой считаются стены от 3 до 7.

## **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ. ОПИСАНИЕ ШКАЛ**

### **Шкала 1. Открытость**

Шкала 1 – "внутренняя честность" (открытость) включает 11 пунктов с такими аспектами образа «Я», как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до сознания.

Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на её значимость.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

### **Шкала 2. Самоуверенность**

Шкала 2 – самоуверенность содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надёжном человеке, которому есть за что себя уважать.

Положительный плюс шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности.

Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнениях в способности вызывать уважение.

### **Шкала 3. Саморуководство**

Шкала 3 – саморуководство отражает представления о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, является он сам.

Высокий балл по шкале свидетельствует, что человек отчётливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей.

Низкие баллы свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

Данная шкала по содержанию близка к психологической переменной, которую в литературе принято обозначать как локус контроля. В последующей главе мы рассмотрим более подробно методику диагностики локуса контроля.

### **Шкала 4. Зеркальное Я**



Шкала 4 – зеркальное Я (отражённое самоотношение) включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание, с низкими значениями связан ожидание противоположных чувств по отношению к себе от другого.

#### **Шкала 5. Самоценность**

Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнениях в ценности собственной личности, отстранённости, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

#### **Шкала 6. Самопринятие**

Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самой собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостатком самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

#### **Шкала 7. Самопривязанность**

Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания.

Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворённости собой.

#### **Шкала 8. Внутренняя конфликтность**

Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворённость и споры с собой протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения.

Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве.

#### **Шкала 9. Самообвинение**

Высокие значения говорят об самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей (8) шкалой. Однако, если значение 8-й шкалы характеризуется

конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способности), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Крайне высокие значения по 8-й и 9-й шкалам при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

При факторизации матриц интеркорреляций значений шкал определяются три независимых фактора:

**1. Самоуважение.** В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное Я (отражение самоотношения) (4). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного “Я” испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремлённости, социальному одобрению.

**2. Аутосимпатия.** В данный фактор вошли: самооценочность (5), самопринятие (6), и самопривязанность (7). Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему “Я”.

**3. Внутренняя неустойчивость.** Данный фактор содержит шкалы: внутренняя конфликтность (8), самообвинение (9). Этот фактор связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Показатели третьего фактора могут свидетельствовать о дезадаптации личности и о потребности респондента в психологической помощи.

## **Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков<sup>27</sup>**

**Автор:** А.Е. Личко.

**Модификация:** А.Ю. Парфенов.

**Сокращенное название:** МПДО.

**Назначение.** Опросник включает 143 утверждения, составляющих 10 диагностических и одну контрольную шкалу (шкалу лжи). В каждой шкале по 13 утверждений. Утверждения в тексте вопросника предъявляются в случайном порядке. Диагностируются гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, тревожно-педантический, интровертированный, возбудимый, демонстративный и неустойчивый типы.

**Цель:** опросник направлен на диагностику типов акцентуаций характера у подростков.

### **ИНСТРУКЦИЯ**

Каждый человек хочет знать особенности своего характера, по крайней мере, его наиболее яркие, выпуклые черты. Знание своего характера позволяет управлять собой: лучше взаимодействовать с людьми, ориентироваться на определенный круг профессий и т.д. Ведь характер – это основа личности.

Данный тест поможет Вам определить тип вашего характера, его особенности.

Вам предложены Лист вопросов и Лист ответов. Прочитав в Листе ответов каждый вопрос-утверждение, решите: типично, характерно это для вас или нет.

Если «ДА», то тогда обведите кружком номер этого вопроса на Листе ответов, если «НЕТ», то просто пропустите этот номер.

Чем точнее и искреннее будут ваши выборы – тем лучше вы узнаете свой характер.

После того как Лист ответов будет заполнен, подсчитайте сумму набранных вами баллов по каждой строке (один номер, взятый в кружок, – это один балл). Проставьте эти суммы в конце каждой строки.

### **ЛИСТ ВОПРОСОВ**

1. В детстве я был веселым и неугомонным.
2. В младших классах я любил школу, а затем она начала меня тяготить.
3. В детстве я был таким же, как и сейчас: меня легко было огорчить, но и легко успокоить, развеселить.
4. У меня часто бывает плохое самочувствие.
5. В детстве я был обидчивым и чувствительным.
6. Я часто опасаюсь, что с моей мамой что-то может случиться.
7. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
8. В детстве я был капризным и раздражительным.
9. В детстве я любил беседовать и играть со взрослыми.
10. Считаю, что самое важное – несмотря ни на что, как можно лучше провести

---

<sup>27</sup> Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. - СПб.: ЗАО ПНИ, 2008. – Стр. 91-98.

сегодняшний день.

11. Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне невыгодно.
12. Как правило, у меня хорошее настроение.
13. Недели хорошего самочувствия сменяются у меня неделями, когда и самочувствие, и настроение у меня плохое.
14. Я легко перехожу от радости к грусти и наоборот.
15. Я часто испытываю вялость, недомогание.
16. К спиртному я испытываю отвращение.
17. Избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и головной боли.
18. Мои родители не понимают меня и иногда кажутся мне чужими.
19. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаясь зла с их стороны.
20. Я не вижу у себя больших недостатков.
21. От нотаций мне хочется убежать подальше, но если не получается, то молча слушаю, думая о другом.
22. Все мои привычки хороши и желательны.
23. Мое настроение не меняется от незначительных причин.
24. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня предстоит сделать.
25. Я очень люблю своих родителей, привязан к ним, но, бывает, сильно обижаюсь и даже ссорюсь.
26. Периодами я чувствую себя бодрым, периодами – разбитым.
27. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях.
28. Мое отношение к будущему часто меняется: то я строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
29. Я люблю заниматься чем-нибудь интересным в одиночестве.
30. Почти не бывает, чтобы незнакомый человек сразу внушил мне симпатию.
31. Люблю одежду модную и необычную, которая привлекает взоры.
32. Больше всего люблю сытно поесть и хорошо отдохнуть.
33. Я очень уравновешен, никогда не раздражаюсь и ни на кого не злюсь.
34. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке.
35. Я плохо переношу голод – быстро слабею.
36. Одиночество я переношу легко, если оно не связано с неприятностями.
37. У меня часто бывает плохой, беспокойный сон.
38. Моя застенчивость мешает мне подружиться с теми, с кем мне хотелось бы.
39. Я часто тревожусь по поводу различных неприятностей, которые могут произойти в будущем, хотя повода для этого нет.
40. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не прошу помощи.
41. Сильно переживаю замечания и отметки, которые меня не удовлетворяют.
42. Чаще всего я свободно чувствую себя с новыми, незнакомыми сверстниками, в новом классе, лагере труда и отдыха.
43. Как правило, я не готов к урокам.
44. Я всегда говорю взрослым только правду.
45. Приключения и риск меня привлекают.
46. К знакомым людям я быстро привыкаю, незнакомые могут меня раздражать.
47. Мое настроение прямо зависит от школьных и домашних дел.
48. Я часто устаю к концу дня, причем так, что кажется – совсем не осталось сил.
49. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым.
50. Я много раз проверяю, нет ли ошибок в моей работе.
51. У моих приятелей бывает ошибочное мнение, будто бы я не хочу с ними дружить.
52. Бывают иногда дни, когда я без причины на всех сержусь.
53. Я могу сказать о себе, что у меня хорошее воображение.

54. Если учитель не контролирует меня на уроке, я почти всегда занимаюсь чем-нибудь посторонним.
55. Мои родители никогда не раздражают меня своим поведением.
56. Я могу легко организовать ребят для работы, игр, развлечений.
57. Я могу идти впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
58. Бывает, что я сильно радуюсь, а потом сильно огорчаюсь.
59. Иногда я делаюсь капризным и раздражительным, а вскоре жалею об этом.
60. Я чрезмерно обидчив и чувствителен.
61. Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю.
62. Я почти не бываю полностью откровенным, как с приятелями, так и с родными.
63. Рассердившись, я могу начать кричать, размахивать руками, а иногда и драться.
64. Мне часто кажется, что при желании я мог бы стать актером.
65. Мне кажется, что тревожиться о будущем бесполезно – все само собой образуется.
66. Я всегда справедлив в отношениях с учителями, родителями, друзьями.
67. Я убежден, что в будущем исполнятся все мои планы и желания.
68. Иногда бывают такие дни, что жизнь мне кажется тяжелой, чем на самом деле.
69. Довольно часто мое настроение отражается в моих поступках.
70. Мне кажется, что у меня много недостатков и слабостей.
71. Мне бывает тяжело, когда я вспоминаю о своих маленьких ошибках.
72. Часто всякие размышления мешают мне довести начатое дело до конца.
73. Я могу выслушивать критику и возражения, но стараюсь все равно все сделать по-своему.
74. Иногда я могу так разозлиться на обидчика, что мне трудно удержаться, чтобы тут же не побить его.
75. Я практически никогда не испытываю чувство стыда или застенчивости.
76. Не испытываю стремления к занятиям спортом или физкультурой.
77. Я никогда не говорю о других дурно.
78. Люблю всякие приключения, охотно иду на риск.
79. Иногда мое настроение зависит от погоды.
80. Новое для меня приятно, если обещает для меня что-то хорошее.
81. Жизнь кажется мне очень тяжелой.
82. Я *часто* испытываю робость перед учителями и школьным начальством.
83. Закончив работу, я долго волнуюсь по поводу того, что мог сделать что-то неверно.
84. Мне кажется, что другие меня не понимают.
85. Я часто огорчаюсь из-за того, что, рассердившись, наговорил лишнего.
86. Я всегда сумею найти выход из любой ситуации.
87. Люблю вместо школьных занятий сходить в кино или просто прогулять уроки.
88. Я никогда не брал в доме ничего без спроса.
89. При неудаче я могу посмеяться над собой,
90. У меня бывают периоды подъема, увлечений, энтузиазма, а потом может наступить спад, апатия ко всему.
91. Если мне что-то не удастся, я могу отчаяться и потерять надежду.
92. Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей.
93. Иногда я могу расплакаться, если читаю грустную книгу или смотрю грустный фильм
94. Я часто сомневаюсь в правильности своих поступков и решений
95. Часто у меня возникает чувство, что я оказался ненужным, посторонним.
96. Столкнувшись с несправедливостью, я возмущаюсь и сразу же выступаю пробив нее.

97. Мне нравится быть в центре внимания, например, рассказывать ребятам разные забавные истории
98. Считаю, что лучшее времяпрепровождение – это когда ничего не делаешь, просто отдыхаешь.
99. Я никогда не опаздываю в школу или еще куда-нибудь
100. Мне неприятно оставаться долго на одном месте.
101. Иногда я так расстраиваюсь из-за ссоры с учителем или сверстниками, что не могу пойти в школу.
102. Я не умею командовать другими людьми.
103. Иногда мне кажется, что я тяжело и опасно болен.
104. Не люблю всякие опасные и рискованные приключения,
105. У меня часто возникает желание перепроверить работу, которую я только что выполнил.
106. Я боюсь, что в будущем могу остаться одиноким.
107. Я охотно выслушиваю наставления, касающиеся моего здоровья.
108. Я всегда высказываю свое мнение, если что-то обсуждается в классе.
109. Считаю, что никогда не надо отрываться от коллектива.
110. Вопросы, связанные с полом и любовью, меня совершенно не интересуют.
111. Всегда считал, что для интересного, заманчивого дела все правила можно обойти.
112. Мне иногда бывают неприятны праздники.
113. Жизнь научила меня быть не слишком откровенным даже с друзьями.
114. Я ем мало, иногда подолгу вообще ничего не ем.
115. Я очень люблю наслаждаться красотой природы.
116. Уходя из дому, ложась спать, я всегда проверяю: выключен ли газ, электроприборы, заперта ли дверь.
117. Меня привлекал только то новое, что соответствует моим принципам и интересам.
118. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
119. Если я кого-то не уважаю, мне удается вест себя так, что он этого не замечает.
120. Лучше всего проводить время в разнообразных развлечениях.
121. Мне нравятся все школьные предметы.
122. Я часто бываю вожаком в играх.
123. Я легко переношу боль и физические страдания.
124. Я всегда стараюсь сдерживаться, когда меня критикуют или когда мне возражают.
125. Я слишком мнителен, беспокоюсь обо всем, особенно часто – о своем здоровье.
126. Я редко бываю беззаботно веселым.
127. Я часто загадываю себе различные приметы, и стараюсь строго следовать им, чтобы все было хорошо.
128. Я не стремлюсь участвовать в жизни школы и класса,
129. Иногда я совершаю быстрые, необдуманные поступки, о которых потом сожалею.
130. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать деньги будет трудно.
131. Учеба меня тяготит, и если бы меня не заставляли, я вообще не учился бы.
132. У меня никогда не было таких мыслей, которые нужно было бы скрывать от других.
133. У меня часто бывает настолько хорошее настроение, что у меня спрашивают, отчего я такой веселый.
134. Иногда у меня настроение бывает настолько плохим, что я начинаю думать о смерти.

135. Малейшие неприятности слишком огорчают меня.  
 136. Я быстро устаю на уроках и становлюсь рассеянным.  
 137. Иногда я поражаюсь грубости и невоспитанности ребят,  
 138. Учителя считают меня аккуратным и старательным.  
 139. Часто мне приятней поразмышлять наедине, чем проводить время в шумной компании.  
 140. Мне нравится, когда мне подчиняются.  
 141. Я мог бы учиться значительно лучше, но наши учителя и школа не способствуют этому.  
 142. Не люблю заниматься делом, требующим усилий и терпения.  
 143. Я никогда никому не желал плохого.

### БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Тип	Номер утверждения													Σ
	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133	
Г	2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	112	123	134	
Ц	3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	113	124	135	
Л	4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	114	125	136	
А	5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	115	126	137	
С	6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	116	127	138	
Т	7	18	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139	
И	8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	118	129	140	
В	9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	119	130	141	
Д	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120	131	142	
Н	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143	
К														

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Диагностически значимыми считаются только ответы «Да», что позволяет провести обследование в один прием. Подсчет баллов на бланке ответов выделение шкал с наибольшей суммой баллов.

МПДО апробирован на 316 акцентуированных подростках 8–11 классов.

Опросник включает 143 утверждения, составляющих 10 диагностических и одну

контрольную шкалу (шкалу лжи). В каждой шкале по 13 утверждений. Утверждения в тексте вопросника предъявляются в случайном порядке. Диагностируются гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, тревожно-педантический, интровертированный, возбудимый, демонстративный и неустойчивый типы.

**Минимальные диагностические числа (МДЧ):**

- Гипертимный тип – 10;
- Циклоидный тип – 8;
- Лабильный тип – 9;
- Астено-невротический тип – 8;
- Сенситивный тип – 8;
- Тревожно-педантический тип – 9;
- Интровертированный тип – 9;
- Возбудимый тип – 9;
- Демонстративный тип – 9;
- Неустойчивый тип – 10;
- Контрольная шкала – 4.

Контрольная шкала: Показатель в 4 балла рассматривается уже как критический. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о тенденции обследуемых давать «хорошие» ответы. Высокие баллы по шкале лжи могут служить также дополнительным свидетельством демонстративности в поведении обследуемого. Поэтому при получении по контрольной шкале более 4 баллов следует прибавить к шкале демонстративности 1 балл. Если же показатель по шкале лживости превышает 7 баллов, то к шкале демонстративности прибавляются 2 балла. Однако если несмотря на это, демонстративный тип не диагностируется, то результаты тестирования следует признать недостоверными.

**Правила идентификации типов:**

1. Если МДЧ достигнуто или превышено только по одному типу, то диагностируется этот тип.

2. Если МДЧ превышено по нескольким типам, то диагностируется:

*а) в случае ниже перечисленных сочетаний – смешанный тип:*

Г, Ц	Г,Д	Г,Л	
Ц,Л			
Л,А	Л,С	Л,Д	Л,Н
А,С	А,Т	А,Д	
С,Т	С,И		
Т,И			
И,В	И,Д	И,Н	
В,Д	В,Н		
Д,Н			

Другие сочетания, полученные по МПДО, должны быть признаны несочетаемыми (что доказано клиническими наблюдениями). Например, гипертимный и интровертированный тип, сенситивный и возбудимый, и т.д.

*б) Если по какому-либо типу набрано баллов на 4 больше, чем по другим типам, то последние не диагностируются, даже если сочетание совместимо.*

*в) В "случае несовместимых сочетаний диагностируется тот тип, в пользу которого набрано больше баллов.*

*г) Если в отношении двух несовместимых типов имеется одинаковое количество*



баллов, то для исключения одного из них необходимо руководствоваться следующими правилами доминирования (сохраняется тип, указанный после знака равенства):

$\Gamma + \text{Л} = \Gamma$	$\text{А} + \text{И} = \text{И}$	$\text{Ц} + \text{А} = \text{А}$	$\text{С} + \text{В} = \text{В}$
$\Gamma + \text{А} = \text{А}$	$\text{А} + \text{В} = \text{В}$	$\text{Ц} + \text{С} = \text{С}$	$\text{С} + \text{Д} = \text{Д}$
$\Gamma + \text{С} = \Gamma$	$\text{А} + \text{Н} = \text{Н}$	$\text{Ц} + \text{Т} = \text{Т}$	$\text{С} + \text{Н} = \text{Н}$
$\Gamma + \text{Т} = \text{Т}$		$\text{Ц} + \text{И} = \text{И}$	
$\Gamma + \text{Ш} = \text{И}$	$\text{Т} + \text{В} = \text{В}$	$\text{Ц} + \text{В} = \text{В}$	$\text{Л} + \text{Т} = \text{Т}$
$\Gamma + \text{В} = \Gamma$	$\text{Т} + \text{Д} = \text{Д}$	$\text{Ц} + \text{Д} = \text{Д}$	$\text{Л} + \text{И} = \text{И}$
	$\text{Т} + \text{Н} = \text{Н}$	$\text{Ц} + \text{Н} = \text{Н}$	$\text{Л} + \text{В} = \text{В}$

3. Если МДЧ достигнуто или превышено в отношении нескольких типов и по правилу 2 их не удастся сократить до двух, то тогда отбираются два типа с наибольшим числом баллов, после чего руководствуются правилом 2.

4. Если по контрольной шкале получено более 4 баллов, то, как уже отмечалось, к шкале демонстративности прибавляется 1 балл, если больше 7 – прибавляется соответственно 2 балла. Однако, если после этого демонстративный тип не диагностируется, результаты обследования признаются недостоверными и в отношении данного подростка его надо повторить.

Достижение или превышение МДЧ по тому или иному типу плюс представленные выше правила идентификации типов гарантируются точность диагностики не менее  $P > 0,95$ .

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Гипертимный тип

Основная черта этого типа – постоянное пребывание в хорошем настроении, лишь изредка омрачаемое вспышками агрессии в ответ на противодействие окружающих, а тем более при их стремлении круто подавить желания и намерения подростка, подчинить его своей воле.

Характерны высокая контактность, словоохотливость, оживленная жестикуляция. Гипертимы подвижны жаждой деятельности, общения, впечатлений и развлечений. Часто проявляют тенденции к лидерству, что подкрепляется обычно наличием организаторских способностей. Кроме того, гипертимы весьма инициативны и оптимистичны.

В конфликтные отношения вступают лишь в условиях жесткой дисциплины, монотонной деятельности, вынужденного одиночества. Поэтому гипертимы часто бывают «неудобны» на уроках, не насыщенных разнообразной, доступной для них деятельностью. Как правило, чем ниже у гипертимного подростка общая мотивация к учебной деятельности, тем трудней ему «выдержать» урок без отклонений в поведении.

Самый лучший способ нейтрализации гипертима на уроках – включение его в интересную и доступную для него деятельность. Еще лучше, если эта деятельность с оттенком лидерства: физорг, бригадир, лаборант-киномеханик и т.д. Эту деятельность необходимо строить под конкретного подростка-гипертима, учитывая его интеллект, способности, склонности и др.

Для благоприятного развития характера у гипертима одинаково нежелательны как условия безнадзорности (присущая им жажда приключений и впечатлений в этих условиях могут привести к печальным последствиям), так и жесткий контроль, против которого гипертимы обычно дают бурную реакцию протеста.

В то же время они могут быть активными помощниками учителя, лидерами в подростковых коллективах, организаторами нужных, полезных дел. Весьма отзывчивы на

доброжелательное, уважительное отношение со стороны педагога.

В более взрослом возрасте областью интересов гипертима обычно является работа, связанная с постоянным общением, – служба быта, организаторская деятельность. Склонны к перемене профессий и места работы.

### **Циклоидный тип**

Данный тип поведения чаще всего наблюдается в старшем подростковом и юношеском возрасте. Его особенностью является периодическое (с фазой от нескольких недель до нескольких месяцев) колебание настроения и жизненного тонуса. В период подъема циклоидным подросткам присущи черты гипертимного типа. Затем наступает период спада настроения, резко падает контактность, подросток становится немногословным, пессимистичным. Начинает тяготиться шумным обществом, хотя в конфликты вступает редко. Забрасываются прежние увлечения, теряется интерес к приключениям, поиску. Прежде бойкие подростки становятся унылыми домоседами. Падает аппетит, возможны проявления бессонницы, а днем, наоборот, – сонливость. Мелкие неприятности и неудачи, которые учащаются из-за падения работоспособности, переживаются крайне тяжело. На замечания и укоры подростки-циклоиды могут ответить раздражением, даже грубостью и гневом, но при этом в глубине души еще больше впадают в уныние.

Весьма уязвимы подростки-циклоиды к коренной ломке жизненного стереотипа (смена места жительства и учебы, потеря друзей и близких). Серьезные неудачи и нарекания окружающих могут углубить субдепрессивное состояние или вызвать острую аффективную реакцию с возможными попытками к самоубийству.

Оптимальная позиция близких и педагогов по отношению к подростку, находящемуся в субдепрессивной фазе – ненавязчивая забота и внимание (при этом категорически противопоказаны расспросы типа: «Ну почему у тебя такое плохое настроение?»). Вообще необходимо по возможности уменьшить в этот период различные требования к подростку. Для него очень важна в такой момент возможность теплого контакта со значимым для него человеком: родителями, другом, любимым человеком.

Огромную пользу в подобной ситуации может оказать компетентный школьный психолог, которому подросток по своей инициативе «откроет душу», облегчит свои душевные переживания в процессе психотерапевтической беседы. Поэтому школьный психолог должен хорошо знать «своих» циклоидов, наблюдать за ними, чтобы вовремя прийти им на помощь.

### **Лабильный тип**

Главная черта этого типа – крайняя изменчивость настроения его представителей. В той или иной степени это явление присуще всем подросткам, поэтому о наличии акцентуации данного типа можно говорить лишь тогда, когда настроение меняется слишком уж круто, а поводы для этих перемен ничтожны. Кем-то невзначай сказанное нелестное слово, неприветливый взгляд случайного собеседника, оторвавшаяся пуговица – подобные события способны погрузить подростка – представителя лабильного типа – в унылое и мрачное расположение духа, довести до слез. И, наоборот, малозначительные, но приятные вещи (скажем, обыкновенный комплимент) существенно улучшают настроение такого подростка.

Частые перемены настроения сочетаются со значительной глубиной их переживания. От настроения данного момента зависят и самочувствие, и аппетит, и трудоспособность, и желание побыть одному или устремиться в шумную компанию. Так же меняется и отношение к будущему – оно то оптимистично, то, наоборот, унылое или даже мрачное.

На фоне колебаний настроения возможны мимолетные конфликты со сверстниками и взрослыми, кратковременные аффективные вспышки, но затем следуют быстрое

раскаяние и поиск путей примирения.

Хотя иногда лабильные подростки кажутся легкомысленными, на самом деле в большинстве случаев они способны на глубокую и искреннюю привязанность к родным, друзьям, любимым. В то же время они чрезвычайно отзывчивы на доброту, можно даже сказать, что они откликаются на понимание, поддержку и доброту, и тянутся к их источнику, как подсолнечник – к солнечному свету. Иногда достаточно непродолжительного, но доверительного, ободряющего, ласкового разговора, чтобы вдохнуть новые силы в «опустившего руки» лабильного подростка. На заботу о себе он ответит благодарностью и исполнительностью.

Очень остро, болезненно переживают такие подростки отвержение со стороны эмоционально значимых лиц, утрату близких, вынужденную разлуку с ними.

Если педагог хочет сделать свое воздействие на лабильного подростка более эффективным, он должен забыть об упреках и наказаниях, действовать исключительно добротой и лаской.

### **Астено-невротический тип**

Главными чертами астено-невротического типа являются повышенная психическая и физическая утомляемость- раздражительность/склонность к ипохондричности. Утомляемость особенно проявляется при умственных занятиях. Умеренные физические нагрузки переносятся лучше, однако физические напряжения, например, обстановка спортивных соревнований, оказываются невыносимыми. Раздражительность более всего сходна с аффективными вспышками при лабильной акцентуации, но в отличие от нее, аффективные вспышки связаны здесь не с перепадами настроения, а с отчетливо прослеживаемыми нарастаниями раздражительности в моменты утомления.

Накопившееся раздражение по ничтожному поводу легко изливается на окружающих, порою случайно попавших «под горячую руку», и столь же легко сменяется раскаянием и даже слезами. В отличие от возбудимого типа (см. ниже), аффект у астено-невротического типа не имеет признаков постепенного накопления, силы, продолжительности. В данном случае аффект – всегда проявление слабости. Эта ослабленность организма проявляется и во внешнем облике астено-невротика – он бледен, у него синева под глазами. Именно его ослабленность порождает повышенную возбудимость, однако, вспыхнув, астено-невротик быстро теряет силы. Он «заводится с полуоборота», не ориентируясь в ситуации: сосед по парте, толкнув его, сидит с невинным видом, в ответ он с криком обиды ударяет его книжкой и, оказавшись во всем виноватым, плачет за дверью. Педагог должен знать, что обнаружив эти «особенности» астено-невротика, другие ученики могут часто провоцировать его на подобные реакции, дабы нарушить ход урока. Наказывать в этой ситуации «без вины виноватого» – значит подыгрывать провокаторам.

Склонность к ипохондризации также типичная черта астено-невротиков. Они внимательно прислушиваются к своим телесным ощущениям, «улавливают» малейшее недомогание, охотно лечатся, укладываются в постель подвергаются осмотрам и обследованиям. Наиболее часто их беспокоят боли (естественно, психогенного характера) в области сердца и головы.

У астено-невротиков, как правило, заметны суточные «циклы бодрости и истощенности». Для интенсивной учебной работы с астено-невротиками педагог должен, по возможности, использовать их лучшие периоды – это второй, третий урок, начало и середина недели, первая половина четверти (особенно мучительная для таких подростков третья четверть).

Главное в позиции педагога по отношению к астено-невротикам – это терпение и искреннее сочувствие. Необходимо старательно вуалировать большинство промахов и неудач подростка, если они явно возникают на фоне истощения. И, наоборот, умело акцентировать внимание на его успехах. Не лишним будет помнить, что астено-невротики

крайне болезненно реагируют на шутку в свой адрес, от кого бы она ни исходила. И, конечно же, прежде всего необходимо выяснить, нет ли в данном случае физических причин астенизации (длительное переутомление, хроническая болезнь и т.д.).

### **Сенситивный тип**

Этот тип складывается довольно поздно, как правило, к 16 – 19 годам. Но большинство его элементов, в том числе ведущие черты, начинают закладываться уже в подростковом возрасте. Это прежде всего чрезвычайно высокая впечатлительность, к которой позднее присоединяется резко выраженное чувство собственной неполноценности.

Школа пугает таких детей скопищем сверстников, шумом, возней и драками на переменах, но, привыкнув к одному классу, и даже страдая от некоторых соучеников, они крайне неохотно переходят в другой коллектив! Учатся обычно старательно, но очень, страшатся всякого рода проверок, контрольных, экзаменов. Нередко стесняются отвечать перед классом, боясь сбиться, вызвать смех или, наоборот, отвечают меньше того, что знают, дабы не прослыть среди сверстников выскочкой или чрезмерно прилежным учеником.

Контактность ниже среднего уровня, предпочитают узкий круг друзей" Редко конфликтуют, поскольку обычно занимают пассивную позицию; обиды хранят в себе, альтруистичны, сострадательны, умеют радоваться чужим удачам. Чувство долга дополняется исполнительностью. Однако крайняя чувствительность граничит со слезливостью что может провоцировать нападки в их адрес со стороны невоспитанных или раздражительных людей.

К родным сохраняется детская привязанность. К опеке старших относятся терпимо и даже охотно ей подчиняются. Поэтому часто слышат «домашними детьми».

У них рано формируются высокие моральные и этические требования к себе и окружающим. Сверстники нередко ужасают их грубостью, жестокостью, циничностью. У себя они также находят множество недостатков, но это недостатки совсем другого рода – в основном связанные со слабостью воли.

Чувство собственной неполноценности у сенситивных подростков делает особенно выраженной реакцию гиперкомпенсации: они ищут самоутверждения именно там, где чувствуют свою неполноценность. Девочки стремятся показать свою веселость и общительность. Робкие и стеснительные мальчики натягивают на себя личину развязности и заносчивости, пытаются продемонстрировать свою энергию и волю.

Однако, если педагогу удастся установить с таким подростком доверительный контакт (что, в отличие от лабильных, удается не сразу), то за маской «все нипочем» обнаруживается жизнь, полная самоукоров и самобичевания. Наиболее ранимы сенситивные подростки в сфере взаимоотношений с окружающими. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблагоприятных поступках, когда их подвергают несправедливым обвинениям и т.п. Это может толкнуть такого подростка на острую аффективную реакцию, конфликт, спровоцировать депрессию или даже попытку самоубийства.

### **Тревожно-педантический тип**

Главными чертами этого типа в подростковом возрасте являются нерешительность и склонность к рассуждательству, тревожная мнительность и любовь к самоанализу и, наконец, легкость возникновения obsessions – навязчивых страхов, опасений, действий, мыслей, представлений.

Страхи и опасения тревожно-педантического подростка целиком адресуются к возможному, хотя и маловероятному, в его будущем: как бы не случилось чего-то ужасного и непоправимого, как бы не произошло непредвиденного несчастья с ним самим, а еще страшнее – с теми близкими, к которым он обнаруживает страстную, почти патологическую привязанность.

Особенно ярко выступает тревога за мать – как бы она не заболела или не умерла (хотя ее здоровье не внушает никому опасений), как бы с ней не случился несчастный случай. Даже небольшую задержку при возвращении матери с работы подросток переносит тяжело.

Психологической защитой от постоянной тревоги за будущее становятся специально придуманные приметы и ритуалы: жесты, заклинания, целые поведенческие комплексы (например, идя в школу, обходить все люки, чтобы «не провалиться при ответе» и т.д.).

Другой формой «защиты» бывает особо выработанный формализм и педантизм («Если все предусмотреть и многократно перепроверить, то ничего плохого не случится»),

Нерешительность в действиях и рассуждательство у тревожно-педантичного подростка ярко сочетаются. Всякий самостоятельный выбор, как бы малозначим он ни был (например, какой фильм пойти посмотреть), может стать предметом долгих и мучительных колебаний. Однако уже принятое решение тревожно-педантичные подростки должны немедленно исполнить, ждать они не умеют, проявляя удивительную нетерпеливость.

Нерешительность часто приводит к гиперкомпенсации в виде неожиданной самоуверенности, безапелляционности в суждениях, утрированной решительности и скоропалительности действий как раз в тех ситуациях, когда требуется осмотрительность и осторожность. Происходящие после этого неудачи еще больше усиливают нерешительность и сомнения.

Часто допускаемая педагогическая ошибка в отношении подростков тревожно-педантичного типа – поручение им дел, требующих общения и инициативы. Тенденция давать такие поручения провоцируется тем обстоятельством, что если эти подростки не прибегают к гиперкомпенсации, то обычно воспринимаются как очень послушные и исполнительные ученики. Поэтому педагог в принципе должен избегать делегировать ответственность аккуратному тревожно-педантичному подростку, поскольку это может вызвать у него нервно-психический срыв, усиление субдепрессивной симптоматики. Хотя в условиях спокойной, размеренной работы, четко регламентированной, не требующей инициативы и многочисленных контактов, такой подросток чувствует себя, как правило, хорошо.

Тревожно-педантичному типу не свойственна (за исключением редких случаев гиперкомпенсации) склонность к нарушениям правил, законов, норм поведения, курению, употреблению алкоголя, сексуальным эксцессам, побегам из дому, суицидам. Такого рода тенденции, видимо, полностью вытесняются навязчивостью, мудрствованием, самокопанием.

Для сглаживания акцентуированных черт данного типа педагогам и родителям можно порекомендовать, прежде всего, постоянно при дорастиваться оптимистического стиля общения с подростком, избегать методов наказания и запугивания, шире практиковать поощрение и поддержку проявлений активности и самостоятельности. Особенно желательны частые проявления доброжелательности со стороны близких и учителей. При возникновении же тех или иных недоразумений (дисциплинарных, учебных и т.д.) с тревожно-педантичными подростками, необходимо сразу же их разрешать, разрешать конструктивно, с положительными перспективами.

### **Интровертированный тип**

Наиболее существенными чертами данного типа считаются замкнутость, отгороженность от окружающего мира, неспособность или нежелание устанавливать контакт, сниженная потребность в общении; характерны также сочетание противоречивых черт в личности и поведении – холодности и утонченной чуждости, мнительности, упрямства и податливости, настороженности и легковерия, апатичной бездеятельности и напористой целеустремленности, замкнутости и внезапной, неожиданной назойливости, застенчивости, бестактности, чрезмерных привязанностей и немотивированных антипатий, рациональных рассуждений и нелогичных поступков, богатства внутреннего мира и бесцветности его

внешних проявлений. Все это заставляет говорить об отсутствии в структуре личности интровертированного подростка «внутреннего единства». Существенной особенностью является также недостаток тонкой интуиции, эмпатии в межличностных отношениях.

С наступлением полового созревания названные черты выступают с особой яркостью. Особенно бросаются в глаза замкнутость, отгороженность от сверстников. Иногда духовное одиночество даже не тяготит интровертированного акцентуата, который живет в своем мире, своими необычными для других интересами и склонностями, относясь со снисходительностью, пренебрежением или явной неприязнью ко всему, что наполняет жизнь других подростков. Тем не менее чаще такие подростки сами страдают от своего одиночества, неспособности к общению, невозможности найти себе друга.

Недостаток интуиции и неспособность сопереживания обуславливают, вероятно, то, что называют? холодностью интровертированных акцентуатов. Их поступки могут казаться жестокими, но они связаны с неумением «вчувствоваться» в страдания других. Не случайно они часто кажутся чужими, непонятными не только сверстникам, но и педагогам, да и собственным родителям.

Недоступность внутреннего мира и сдержанность в проявлении делают непонятными и неожиданными для окружающих многие поступки интровертированных подростков, ибо все, что им предшествовало, – весь ход переживаний и мотивов – оставалось скрытым. Некоторые их выходы действительно носят печать чудачества, но совершаются без цели привлечения к себе внимания (в отличие от демонстративного типа, о котором ниже).

Угрозу для интровертированных акцентуатов представляет алкоголь, к которому они иногда прибегают в небольших дозах с целью «побороть застенчивость» и облегчить контакты. Не меньшую опасность для подростков данного типа представляют другие дурманящие вещества, которые могут вызывать «кайф», фантастические грезы, заменяющие реальное общение и деятельность.

Значительное место в жизни интровертированных акцентуатов занимают увлечения, которые нередко отличаются постоянством и необычностью. Чаще всего это интеллектуально-эстетические хобби (чтение, моделирование, конструирование, коллекционирование).

Если такой подросток попадает в ситуацию, которая входит в противоречие их внутренним принципам, то он может с завидной последовательностью и стойкостью отстаивать свою позицию (например, уйти с экзамена, не согласившись с темой предложенного сочинения).

Особенно бурно реагируют интровертированные акцентуаты на неумелые, грубые попытки взрослых проникнуть в их внутренний мир, «влезть в душу». В этом отношении гораздо предпочтительнее попытки продемонстрировать искреннюю, компетентную заинтересованность увлечением воспитанника. А проникновение во внутренний мир интровертированного акцентуата для педагогов необходимо. Отгороженность интровертированного подростка от мира затрудняет его социализацию, в частности, коррекцию нравственных, моральных и других установок (в том числе сексуальных), которые могут быть очень своеобразными и далеко не отвечать общепринятым нормам. Кроме того, черты интровертированности лишь усиливаются, если такого подростка пытаются воспитывать на основе доминирующей гиперпротекции (чрезмерный контроль и опека, суровость наказаний при послушании).

### **Возбудимый тип**

Главными чертами этого типа являются склонность к дисфории (пониженному настроению с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, склонностью к агрессии) и тесно связанной с ней аффективной взрывчатостью. Характерна также напряженность инстинктивной сферы, достигающая в отдельных случаях аномалии влечений. В интеллектуальной сфере обычно наблюдается вязкость, тугоподвижность, тяжеловесность,

инертность, откладывающие отпечаток на всю психику.

Аффективные разряды могут быть следствием дисфории – подростки в этих состояниях сами могут искать повод для скандала. Но аффект может быть вызван и теми конфликтами, которые легко возникают у возбудимых подростков вследствие их властности, стремлению к подавлению сверстников, неуступчивости, жестокости и себялюбия.

Повод для гнева может быть ничтожен, но он всегда сопряжен хотя бы с незначительным ущемлением прав и интересов возбудимого подростка. При беспрепятственном развитии аффекта бросается в глаза безудержная ярость – угрозы, циничная брань, жестокие побои, безразличие к слабости и беспомощности противника и неспособность учесть превосходящую силу. В аффекте очень ярко проявляется вегетативный компонент: побледнение или покраснение лица, выступает пот, напрягаются и дрожат мышцы лица, усиливается слюноотделение и т.д.

Сексуальное влечение у возбудимых подростков проявляется с большой силой. Отношения с объектом влюбленности или сексуальным партнером почти всегда окрашены мрачными тонами ревности, с частыми конфликтами и драками с реальными или мнимыми соперниками. В состоянии аффекта, побуждаемые мощным половым влечением, в условиях полной или даже частичной безнадзорности (на вечере, в походе и т.д.) могут совершить попытку преступления на сексуальной почве.

Как правило, к подростковому возрасту у возбудимых детей происходит падение мотивации к учебной деятельности, что тем не менее часто сочетается с довольно высокими «претензиями» к своим оценкам. Вообще, ко всему «своему» они чаще всего относятся с педантичной аккуратностью (в том числе и к своему здоровью, что удерживает их от употребления «вредных» токсических и дурманных веществ, хотя к алкоголю они прибегают довольно часто, «для поднятия настроения»).

Возбудимый подросток начинает бороться за «благополучные оценки» самыми разными способами; от заискивания перед учителем до яростных, тяжелых конфликтов с ним.

В этих условиях педагогу необходимо, с одной стороны, постараться дать возможность возбудимому подростку действительно «заработать» хорошую оценку (умело реализуя принцип дифференциации в обучении), а с другой стороны, доброжелательно и доказательно аргументировать выставление подростку той или иной оценки.

Очень важно также вообще не провоцировать конфликты, учитывая, в частности» легкую эмоциональную заражаемость возбудимых подростков – ни в школе, ни дома они не в состоянии сохранить безразличие или проявить выдержку, причем не только в конфликтной, но и в предконфликтной ситуации. На уроке спровоцировать аффективную вспышку у возбудимого подростка может, например, раздражительная, несдержанная манера поведения учителя, грубость его речи (причем совсем не обязательно, чтобы это было адресовано именно возбудимому подростку). Тем более опасно, если происходит грубое ущемление его интересов и личного достоинства.

Однако, сохраняя подчеркнуто доброжелательный (но ни в коем случае не заискивающий) тон в общении с возбудимым подростком, необходимо вести постоянное наблюдение за его поведением на уроках, переменах и во внеурочной деятельности. В этом случае задачей педагога является защита от тирании возбудимого подростка (стремящегося к власти в коллективе путем прямого подавления одноклассников), своевременное предупреждение и погашение деспотизма возбудимых.

Одним из способов коррекции поведения возбудимых подростков является апелляция к их сознанию, анализ и оценка их поведения в процессе индивидуальной беседы. Речь, конечно, не идет о банальном «Ну, разве ж так можно!». Такая беседа должна представлять собой устный «а иногда и письменный» компромиссный договор.

Во-первых, упор нужно сделать на вред, который подросток приносит себе или своим близким (если у него есть действительно значимые для него близкие). Затем,

проявляя искреннюю заинтересованность проблемами подростка, попытаться в совместном поиске выбрать из всех компромиссных (то есть устраивающих и других) способов решения проблемы такой, который был бы для него наиболее приемлемым. Учитывая прагматизм возбудимых, такие соглашения (при четком соблюдении их обеими сторонами) вполне реальны и довольно действенны.

Естественно, проводить подобные беседы необходимо в такое время, когда по внешним проявлениям и поведению мы не обнаруживаем ни тяжелой дисфории, ни «накипания» аффекта.

Очень важно, чтобы в процессе беседы ученик играл активную роль, учился говорить о своих ощущениях, переживаниях, проблемах, так как бедность речи, неспособность четко и аргументированно выразить свою мысль может провоцировать аффективные вспышки возбудимых в конфликтных ситуациях.

В процессе беседы педагог должен использовать все способы предупреждения агрессивной реакции: доверительную, интимную интонацию, ласковое прикосновение, легкий юмор (но такой, конечно, который ни в малейшей степени не затрагивал бы самолюбие подростка).

### **Демонстративный тип**

Главные черты этого типа: беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда внимания к своей особе, восхищений удивления, почитания, сочувствия. Наудой конец предпочитается даже негодование или ненависть окружающих в свой адрес, но только не безразличие и равнодушие, только не перспектива остаться незамеченным.

Считается, что сущность демонстративного типа заключается в аномальной способности к вытеснению, в избирательном отборе информации и впечатлений о себе и о мире. Все, что приятно, что направлено на приукрашивание своей особы, демонстративный тип тщательно сохраняет и гипертрофирует; все, что имеет нейтральное, а тем более противоположное значение, вытесняется из памяти и сознания. Поэтому и внушаемость, которую нередко выдвигают на передний план как характерную черту данного типа, отличается избирательностью – от нее ничего не остается, если обстановка внушения и самовнушение не «льют воду на мельницу» эгоцентризма.

Неизменно стремление добиваться для себя всевозможных льгот и послаблений за счет других (семьи, одноклассников, коллег и т.д.). Попытки его реализации идут по двум направлениям: во-первых, предпринимаются шаги с целью вызвать по отношению к своей персоне как можно больше симпатии, уважения, восхищения и т.д.; во-вторых, если не срабатывает первый способ, со стороны окружающих стимулируются чувства сострадания и сочувствия.

На случай неудачи резервируется еще и третий путь – фронда, эпатаж, паясничание, нарушения дисциплины, короче – привлечение к себе внимания через негатив.

Описанным проявлениям демонстративности часто сопутствуют высокая мимикрия в поведении (в зависимости от специфики среды – школа, улица, дом – подросток выступает в весьма различающихся ипостасях, включая патологическую, направленную на приукрашивание своей персоны, лживость).

Отношение к учебе у демонстративных подростков зависит от того, насколько учебная деятельность способствует удовлетворению ведущей установки демонстративных (добиться эффекта признания, «блеснуть», тем или иным образом). Так, при развитом интеллекте успеваемость у таких подростков чаще всего хорошая, но избирательная: лучше по тем предметам, которые преподают учителя, сумевшие установить хорошие отношения с подростком (уделяющие ему особое внимание), и наоборот, масса проблем вплоть до полной неуспеваемости по предметам, с преподавателями которых у демонстративного подростка не сложились желаемые для него отношения (при этом свои учебные неудачи он объясняет практически всегда внешними обстоятельствами).

Если в учебе демонстративному подростку по тем или иным причинам не удастся



выделиться, то он выбирает иной способ привлечения внимания к себе: бравата, паясничание, отклонения в поведении. Успеваемость в таких случаях падает, наступает полное безразличие к учебе.

Очень часто демонстративные подростки досаждают учителям на уроках своей болтливостью, постоянными отвлечениями, шутками и т.д. В этой ситуации хорошо себя зарекомендовал следующий прием:

Вначале педагог идет навстречу потребности демонстративного – подростка в повышенном внимании: часто хвалит его, делает в его адрес разного рода нейтральные замечания, обращает к нему свой взгляд, подходит к нему, смотрит в тетрадь и т.д. В результате подросток сразу же начинает лучше себя вести, возрастает продуктивность его учебного труда,

На втором этапе, когда закрепились положительные результаты первого этапа, учитель обращает внимание на демонстративного подростка только тогда, когда его поведение и деятельность соответствуют ожиданиям педагога, подкрепляя тем самым положительные сдвиги в его поведении.

Наконец, на третьем этапе, когда положительные тенденции в поведении демонстративного подростка окончательно закрепились, педагог переходит к прерывистой схеме подкрепления, – обращает на него внимание лишь в ответ на проявления положительного поведения, постепенно увеличивая при этом интервалы между отдельными подкреплениями. Постепенно, в результате постоянного подкрепления недемонстративного поведения и торможения проявлений демонстративного поведения, последнее угасает, подросток изживает свою акцентуацию.

Другим методом модификации поведения демонстративного подростка являются систематические индивидуальные беседы с ним, формирующие у него понимание того, что наиболее надежным, устойчивым способом привлечения внимания окружающих, уважения и заботы с их стороны является социально ценная, полезная для других деятельность. Педагог должен организовать такую деятельность и включить в нее подростка. Это могут быть различные классные и общешкольные мероприятия, драматический кружок, выставки, конкурсы и другие дела, где демонстративные подростки получают возможность действительно «блеснуть», используя свои, часто незаурядные задатки к актерскому исполнительству и литературному творчеству.

Необходимо осознать: демонстративный подросток, не развивший у себя ни одного из интересных, полезных, престижных умений, чаще всего становится в будущем тяжелым в общении истероидом, нытиком, симулянтом, мизантропом. Альтернатива этому гораздо более привлекательна – всеми любимым актер или просто умница-рассказчик, душа компании.

### **Неустойчивый тип**

Основная черта представителей этого типа – патологическая слабость воли. Их безволие прежде всего проявляется, когда дело касается учебы, труда, исполнения обязанностей, долга, достижения целей, которые ставят перед ними родные, старшие, общество. Однако и в развлечениях неустойчивые подростки не обнаруживают особой напористости, скорее плывут по течению, примыкая к более активным, инициативным сверстникам.

С этим связаны отсутствие, сложной мотивации поступков, недостаточная способность тормозить свои влечения, удержаться от удовлетворения внезапно возникшего желания (если его осуществление не связано с какими-либо трудностями).

Кроме безвольности, отмечается повышенная внушаемость неустойчивых личностей, их нецелеустремленная криминальность.

Отмечается, что социальное поведение неустойчивых больше зависит от влияния окружающей среды, чем от них самих. Имеется в виду, с одной стороны, их повышенная внушаемость и импульсивность, с другой – незрелость высших форм волевой деятельности,

неспособность к выработке устойчивого социально одобряемого жизненного стереотипа, и, как следствие, неорганизованность, отсутствие стремления к преодолению трудностей, склонность идти по пути наименьшего сопротивления, невыработанность собственных запретов, подверженность отрицательным влияниям. Психическая неустойчивость (прежде всего волевая) является почвой, на которой нередко формируются различные варианты невротических расстройств, алкоголизм, наркомания.

Неустойчивая акцентуация проявляется часто уже в первых классах школы. У ребенка полностью отсутствует желание учиться. Только при непрерывном контроле, нехотя, подчиняясь давлению взрослых, они выполняют полученные задания, но постоянно стараются отлынивать от занятий. Первые нарушения поведения в детстве, связанные с эмоционально-волевой незрелостью, усиливаются в подростковом возрасте.

Все дурное начинает как будто притягиваться к этим подросткам. Образцом для подражания служат лишь те модели поведения, которые сулят немедленные наслаждения, смену легких впечатлений, развлечения.

Для коррекции поведения таких детей чрезвычайно важен полный контроль за их поведением и деятельностью (прежде всего учебной), система разумно организованных требований. Это должна быть целая система контрольных мер в школьных занятиях, в семье (проверка результативности учебы, совместный труд со взрослыми), наполнение досуга неустойчивого подростка кружковыми занятиями и т.д.).

Очень важно, чтобы ужесточение режимных моментов сочеталось с искренней заинтересованностью взрослых (педагогов, родителей) в успехах учащегося, происходило на фоне положительных эмоциональных контактов. Важно (хотя в этом случае и сложно) пробудить у подростка интерес, уважение к своей личности, собственным положительным качествам, своему будущему. В таких условиях (с которыми, кстати, неустойчивые легко смиряются) подросток может длительное время не допускать нарушений в поведении, весьма неплохо учиться. Но как только контроль ослабевает, неустойчивый подросток начинает стремиться в «подходящую компанию». Особенно опасно для неустойчивых подростков такое изменение жизненной ситуации, которое ведет к безнадзорности, обстановке попустительства, открывающих простор для праздности и безделья.

## Методика «Диагностика самочувствия, активности и настроения»<sup>2829</sup>

**Авторы:** В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников.

**Сокращенное название:** САН.

**Назначение.** Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Методика представляет собой набор из 30 утверждений. Предъявляется на бланке. Система оценки представлена в бальной шкале.

**Цель:** экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

### ИНСТРУКЦИЯ

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений «Самочувствие хорошее» и «Самочувствие плохое» расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от «0» единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы «3 2 1 0 1 2 3».

### БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

№, п/п	Оценки	Баллы	Оценки
1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11	Счастливым	3 2 1 0 1 2 3	Несчастным

<sup>28</sup> Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2001. – Стр. 229-230.

<sup>29</sup> Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006. – Стр. 372-374.

12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

### Методические рекомендации по процедуре проведения и анализу результатов

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция. Тебе предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Ты должен в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает твое состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них:

- Самочувствие.
- Активность.
- Настроение.

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

**Оцениваемые показатели.** Оцениваются показатели по шкалам самочувствие, активность, настроение. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

## **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Пункты: 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28 обрабатываются в порядке 1234567

Пункты: 1,2,5,6,7,8,11,12,13,14,17,18,19,20,23,24,25,26,29,30 обрабатываются в порядке 7654321

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

## **КЛЮЧ**

Самочувствие сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

## **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

< 30 баллов — низкая оценка;

30 — 50 баллов — средняя оценка;

> 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

## Методика многомерной оценки детской тревожности<sup>30</sup>

**Автор:** Е.Е. Малкова (Ромицына), Л.И. Вассерман.

**Сокращенное название:** ММОДТ.

**Назначение.** Методика представляет собой клинически апробированный опросник, предназначенный как для экспресс, так и для структурной диагностики расстройств тревожного спектра у детей и подростков. Разработан в 2007 году в НИПНИ им. Бехтерева Е.Е. Малковой (Ромицыной) под руководством Л.И. Вассермана. Разработанная психодиагностическая структура многомерной оценки включала 10 параметров-шкал, позволяющих дать дифференцированную оценку тревожности у детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет. На основании результатов, полученных по этим 10-ти шкалам представляется возможным получение информации о структурных особенностях тревожности конкретного ребенка или подростка по четырем основным направлениям психологического анализа: оценке уровней тревожности, имеющих непосредственное отношение к личностным особенностям ребенка; оценке особенностей психофизиологического и психовегетативного тревожного реагирования ребенка в стрессогенных ситуациях; оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка особенностей его социальных контактов (в частности – со сверстниками, учителями и родителями); оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка ситуаций, связанных со школьным обучением.

**Цель:** диагностика тревожности.

### **Особенности методики:**

На основании результатов, полученных по этим 10-ти шкалам представлялось возможным получение информации о структурных особенностях тревожности конкретного ребенка или подростка по четырем основным направлениям психологического анализа:

- оценке уровней тревожности, имеющих непосредственное отношение к личностным особенностям ребенка (1, 3 и 7 шкалы);
- оценке особенностей психофизиологического и психовегетативного тревожного реагирования ребенка в стрессогенных ситуациях (9 и 10 шкалы).
- оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка особенностей его социальных контактов (в частности – со сверстниками, учителями и родителями) (соответственно – 2, 4 и 5 шкалы);
- оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка ситуаций, связанных со школьным обучением (6 и 8 шкалы)

### **Процедура проведения**

Опросник рассчитан на детей и подростков школьного возраста (от 8 до 18 лет). Помимо использования данного опросника в заявленном возрастном диапазоне, особенности построения методики многомерной оценки детской тревожности допускают в исключительных случаях возможность работы с детьми 6-7 лет, а также с детьми любого возраста, не имеющими физической возможности самостоятельно заполнить опросник. В этом случае предполагается использование формы стандартного интервью, в ходе которого опросник заполняет экспериментатор (иногда с помощью родителей).

Испытуемому предъявляется инструкция в устной или письменной форме, текст опросника и бланк для регистрации ответов. Время заполнения бланка не ограничивается,

---

<sup>30</sup> Ромицына Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности». - СПб.: Речь, 2006. – 112 стр.

однако, испытуемому предлагается отвечать на вопросы по возможности быстро, не обдумывая. Как показывает опыт, выполнение заданий опросника является простым, доступным детям в возрасте от 7 до 18 лет и длится от 20 до 30 минут. Кроме того, возможным представляется его использование как в индивидуальной работе, так и при массовых исследованиях. Испытуемый (или помогающий ему взрослый) в соответствии с инструкцией фиксирует на регистрационном бланке свои ответы на каждый из 100 вопросов.

## ИНСТРУКЦИЯ

Предлагаемые вам вопросы имеют отношение к тому, как вы себя обычно чувствуете. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Если вы определились с ответом на конкретный вопрос, то напротив соответствующего ему номера следует поставить знак «+», если ответ «ДА» и знак «-», если ваш ответ на данный вопрос – «НЕТ». Если вы затрудняетесь в выборе однозначного ответа, то выбирайте решение в соответствии с тем, что бывает чаще. Если ваш ответ на данный вопрос может быть различным в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Всякий вопрос, ответ на который вы не можете сформулировать как «ДА», следует считать отрицательным (т.е. «НЕТ»).

## ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Часто ли ты чувствуешь себя обеспокоенным и взволнованным?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, только потому, что тебя могут не выбрать?
4. Как ты думаешь, теряют ли симпатии учителей те из учеников, которые не справляются с учебой?
5. Можешь ли ты свободно говорить с родителями о вещах, которые тебя беспокоят?
6. Трудно ли тебе учиться не хуже других ребят?
7. Боишься ли ты вступать в спор?
8. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
9. Часто ли ты чувствуешь себя усталым?
10. Сказывается ли на желудке твое волнение?
11. Когда вечером ты лежишь в постели, часто ли ты испытываешь беспокойство по поводу того, что будет завтра?
12. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочешь делать ты?
13. Кажется ли тебе, что окружающие часто недооценивают тебя?
14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
15. Можешь ли ты обратиться со своими проблемами к близким, не испытывая страха, что тебе будет хуже?
16. Часто ли тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
17. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
18. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
19. Чувствуешь ли ты себя бодрым после отдыха?

20. Случается ли тебе попадать в такие ситуации, когда ты чувствуешь, что твое сердце вот-вот остановится?
21. Часто ли тебя что-то мучает, а что - не можешь понять?
22. Часто ли ты чувствуешь себя не таким, как большинство твоих одноклассников?
23. Часто ли ты боишься, что тебе не о чем будет говорить, когда кто-то начинает с тобой разговор?
24. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
25. Кажется ли тебе иногда, что никто из родителей тебя хорошо не понимает?
26. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда ты делаешь ошибки?
27. Обычно тебя волнует то, что думают о тебе окружающие?
28. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
29. Чувствуешь ли ты себя хуже от волнений и ожидания неприятностей?
30. Случается ли, что ты испытываешь кожный зуд и покалывание, когда волнуешься?
31. Часто ли ты волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет никакого значения?
32. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
33. Испытываешь ли ты стеснение, находясь среди малознакомых людей?
34. Волнуешься ли ты, когда учитель просит остаться после уроков и поработать с ним индивидуально?
35. Когда у тебя плохое настроение, советуют ли тебе твои родители успокоиться и отвлечься?
36. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выделиться?
37. Часто ли, отвечая на уроке, ты переживаешь о том, что думают о тебе в это время другие?
38. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
39. Часто ли у тебя болит голова после напряженного дня?
40. Бывает ли у тебя сильное сердцебиение в тревожных для тебя ситуациях?
41. Часто ли ты чувствуешь неуверенность в себе?
42. Нравится ли тебе тот одноклассник, к которому другие ребята относятся лучше всех?
43. Обычно ты боишься невольно обидеть других людей своими случайно сказанными словами или поведением?
44. Боишься ли ты критики со стороны учителя?
45. Начинают ли твои родители сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, совершенного тобой?
46. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем теперь?
47. Часто ли одноклассники смеются над твоей внешностью и поведением?
48. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
49. Трудно ли тебе вставать по утрам вовремя?
50. Бывают ли у тебя внезапные чувства жара или озноба?
51. Трудно ли тебе сосредоточиться на чем-то одном?
52. Верно ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
53. Часто ли ты, услышав смех, чувствуешь себя задетым и думаешь, что смеются над тобой?
54. Легко ли учителю привести тебя в замешательство своим неожиданным вопросом?
55. Часто ли твои родители интересуются тем, что тебя волнует и чего ты хочешь?



56. Боишься ли ты не справиться со своей работой?
57. Часто ли ты упрекаешь себя в том, что не используешь многие свои способности?
58. Обычно ты спишь спокойно накануне контрольной или экзамена?
59. Легко ли ты засыпаешь вечером?
60. Кажется ли тебе иногда, что твое сердце бьется неравномерно?
61. Часто ли тебе снятся страшные сны?
62. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
63. Боишься ли ты потерять симпатии других людей?
64. Считаешь ли ты, что педагоги относятся к тебе несправедливо?
65. Всегда ли родители с пониманием выслушивают твои взгляды и мнения?
66. Можешь ли ты быть очень настойчивым, если хочешь добиться определенной цели?
67. Трудно ли тебе писать, если при этом кто-то смотрит на твои руки?
68. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
69. Часто ли ты сердишься по мелочам?
70. Бывает ли так, что при волнении у тебя появляются красные пятна на шее и на лице?
71. Часто ли ты испытываешь страх в тех ситуациях, когда точно знаешь, что тебе ничто не угрожает?
72. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
73. Обычно тебе безразлично, что думают о тебе другие?
74. Боишься ли ты, что тебя могут вызвать к директору?
75. Если ты сделаешь что-нибудь не так, будут ли твои родители постоянно и везде говорить об этом?
76. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
77. Нравится ли тебе быть первым, чтобы другие тебе подражали и следовали бы за тобой?
78. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
79. Часто ли тебе приходится дома доделывать задания, которые ты не успел выполнить в классе?
80. Бывает ли тебе трудно дышать из-за волнения?
81. Боишься ли ты оставаться дома один?
82. Мешает ли тебе твоя застенчивость подружиться с тем, с кем хотелось бы?
83. Часто ли бывает, что тебе кажется, будто окружающие смотрят на тебя, как на никчемного и ненужного человека?
84. «Холодеет» ли у тебя все внутри, когда учитель делает тебе замечание?
85. Бывает ли тебе обидно, когда твое мнение не совпадает с мнением твоих родителей, а они категорически настаивают на своем?
86. Часто ли тебе снится, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
87. Боишься ли ты, что тебя не правильно поймут, когда ты захочешь что-то сказать?
88. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
89. Легко ли тебе расплакаться из-за ерунды?
90. Боишься ли ты, что тебе вдруг станет дурно в классе?
91. Страшно ли тебе оставаться одному в темной комнате?
92. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
93. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя окружающие?

94. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости из-за того, что ты не знаешь урок?
95. Чувствуешь ли ты себя никому не нужным каждый раз после ссоры с родителями?
96. Сильно ли ты переживаешь по поводу замечаний и отметок, которые тебя не удовлетворяют?
97. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
98. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
99. Часто ли ты получаешь более низкую оценку, чем мог бы получить из-за того, что не успел чего-то сделать?
100. Потеют ли у тебя руки и ноги при волнении?

### Бланк ответов

№№		№№		№№		№№		№№		№№		№№		№№		№№			
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.	

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОДСЧЁТ СЫРЫХ БАЛЛОВ

Подсчёт сырых баллов производится путём простого математического суммирования результатов ответов на все пункты, принадлежащие каждой шкале (на бланке ответов пункты специально распределены таким образом, что каждый столбец соответствует одной шкале). Часть пунктов интерпретируется в обратных значениях:

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
<b>Общая тревожность</b>	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	
<b>Тревога во взаимоотношениях со сверстниками</b>	2, 12, 22, 52, 72, 82	32, 42, 62, 92

Тревога в связи с оценкой окружающих	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93	73
Тревога во взаимоотношениях с учителями	4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94	14
Тревога во взаимоотношениях с родителями	25, 45, 75, 85, 95	5, 15, 35, 55, 65
Тревога, связанная с успешностью в обучении	6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96	66
Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97	77
Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний	8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98	58
Снижение психической активности, связанное с тревогой	9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99	19, 59
Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100	

Поскольку ответы производятся по принципу Да/Нет, а каждая шкала содержит по 10 пунктов, то максимальное значение сырых баллов по каждой шкале - 10, минимальное - 0.

#### Подсчёт стандартных баллов

С целью стандартизации сырые баллы переводятся в стандартные z-баллы по формуле:

$$z = \frac{x - \bar{x}}{\sigma}$$

где  $x$  – первичная оценка по тесту,

$\bar{x}$  – среднее значение для нормативной группы,

$\sigma$  – стандартное отклонение от среднего значения для нормативной группы.

#### Итоговая оценка результатов

Каждая подвыборка разделялась на четыре группы, с которой и соотносится результат при интерпретации:

1. испытуемые, имеющие низкие значения показателя (от -2,5 до -1 z-баллов),
2. испытуемые, имеющие средние значения показателя (от -1 до +1 z-баллов),
3. испытуемые, имеющие высокие значения показателя (от +1 до +2 z-баллов),
4. испытуемые, имеющие экстремально высокие значения показателя (от +2 до +3 z-баллов).

Также отнесение испытуемого к той или иной группе может быть произведена на основании сравнения с нормативными показателями соответствующей выборки.

#### Таблица нормативных показателей

Стандартизованные оценки для девочек 7-10 лет (N=62)

Шкала	M±σ	Стандартизированные оценки			
		Низкие	Средние	Высокие	Крайне высокие
1	5,40 ± 2,60	0-2	3-7	8-9	10
2	4,45 ± 2,36	0-2	3-6	7-8	9-10
3	5,55 ± 2,55	0-3	4-8	9	10
4	5,52 ± 2,00	0-3	4-7	8	9-10
5	4,69 ± 2,02	0-2	3-6	7-8	9-10
6	5,16 ± 2,15	0-2	3-7	8	9-10
7	5,60 ± 2,49	0-3	4-8	9	10
8	6,03 ± 2,39	0-3	4-8	9	10
9	5,27 ± 2,33	0-2	3-7	8	9-10
10	4,94 ± 2,44	0-2	3-7	8	9-10

Стандартизированные оценки для девочек 11-12 лет (N=119)

Шкала	M±σ	Стандартизированные оценки			
		Низкие	Средние	Высокие	Крайне высокие
1	4,18 ± 2,42	0-1	2-6	7-8	9-10
2	3,74 ± 2,29	0-1	2-6	7	8-10
3	4,65 ± 2,33	0-2	3-6	7-8	9-10
4	4,18 ± 2,26	0-1	2-6	7-8	9-10
5	4,03 ± 2,23	0-1	2-6	7	8-10
6	3,96 ± 2,01	0-1	2-5	6-7	8-10
7	4,61 ± 2,14	0-2	3-6	7-8	9-10
8	4,79 ± 2,50	0-2	3-7	8-9	10
9	4,00 ± 2,27	0-1	2-6	7	8-10
10	3,69 ± 2,32	0-1	2-6	7	8-10

Стандартизированные оценки для девочек 13-14 лет (N=181)

Шкала	M±σ	Стандартизированные оценки			
		Низкие	Средние	Высокие	Крайне высокие
1	3,40 ± 2,16	0-1	2-5	6-7	8-10
2	3,56 ± 2,25	0-1	2-5	6-7	8-10
3	4,68 ± 2,33	0-2	3-7	8	9-10
4	3,67 ± 2,25	0-1	2-5	6-7	8-10

5	4,21 ± 2,62	0-1	2-6	7-8	9-10
6	3,44 ± 1,82	0-1	2-5	6	7-10
7	3,94 ± 1,91	0-1	2-5	6-7	8-10
8	4,48 ± 2,44	0-1	2-6	7-8	9-10
9	4,59 ± 2,10	0-2	3-6	7-8	9-10
10	3,47 ± 2,10	0-1	2-5	6-7	8-10

Стандартизованные оценки для девочек 15-17 лет (N=106)

Шкала	M±σ	Стандартизованные оценки			
		Низкие	Средние	Высокие	Крайне высокие
1	3,32 ± 2,31	0-1	2-5	6-7	8-10
2	3,29 ± 2,02	0-1	2-5	6-7	8-10
3	4,17 ± 2,42	0-1	2-6	7-8	9-10
4	3,51 ± 2,00	0-1	2-5	6-7	8-10
5	4,42 ± 2,33	0-1	2-6	7-8	9-10
6	3,27 ± 1,66	0-1	2-4	5-6	7-10
7	3,65 ± 2,18	0-1	2-5	6-7	8-10
8	4,18 ± 2,53	0-1	2-6	7-8	9-10
9	4,61 ± 2,16	0-2	3-6	7-8	9-10
10	3,88 ± 2,22	0-1	2-6	7-8	9-10

Стандартизованные оценки для мальчиков 7-10 лет (N=89)

Шкала	M±σ	Стандартизованные оценки			
		Низкие	Средние	Высокие	Крайне высокие
1	4,13 ± 2,40	0-1	2-6	7-8	9-10
2	3,89 ± 2,15	0-1	2-6	7-8	9-10
3	4,61 ± 1,87	0-2	3-6	7-8	9-10
4	4,51 ± 2,10	0-2	3-6	7-8	9-10
5	4,12 ± 1,94	0-2	3-6	7	8-10
6	4,18 ± 1,87	0-2	3-6	7	8-10
7	4,09 ± 2,11	0-2	3-6	7-8	9-10
8	5,00 ± 2,40	0-2	3-7	8-9	10
9	4,35 ± 2,16	0-2	3-6	7-8	9-10
10	3,81 ± 2,58	0-1	2-6	7-8	9-10

Стандартизованные оценки для мальчиков 11-12 лет (N=111)

Шкала	M±σ	Стандартизованные оценки			
		Низкие	Средние	Высокие	Крайне высокие
1	2,97 ± 2,37	0-1	2-5	6-7	8-10
2	3,67 ± 1,97	0-1	2-5	6-7	8-10
3	4,17 ± 2,50	0-1	2-6	7-8	9-10
4	3,96 ± 2,10	0-1	2-6	7-8	9-10
5	3,80 ± 2,00	0-1	2-5	6-7	8-10
6	3,95 ± 1,53	0-2	3-5	6-7	8-10
7	3,87 ± 2,20	0-1	2-6	7-8	9-10
8	4,13 ± 2,33	0-1	2-6	7-8	9-10
9	3,50 ± 1,97	0-1	2-5	6-7	8-10
10	2,72 ± 2,29	0-1	2-5	6-7	8-10

Стандартизованные оценки для мальчиков 13-14 лет (N=151)

Шкала	M±σ	Стандартизованные оценки			
		Низкие	Средние	Высокие	Крайне высокие
1	2,74 ± 2,17	0-1	2-4	5-7	8-10
2	3,54 ± 2,14	0-1	2-5	6-7	8-10
3	4,17 ± 2,21	0-1	2-6	7-8	9-10
4	3,79 ± 2,26	0-1	2-6	7-8	9-10
5	4,38 ± 2,33	0-2	3-6	7-8	9-10
6	3,81 ± 2,00	0-1	2-5	6-7	8-10
7	3,76 ± 2,15	0-1	2-5	6-8	9-10
8	4,00 ± 2,31	0-1	2-6	7-8	9-10
9	3,85 ± 1,99	0-1	2-5	6-7	8-10
10	2,59 ± 2,02	0-1	2-4	5-6	7-10

Стандартизованные оценки для мальчиков 15-17 лет (N= 81)

Шкала	M±σ	Стандартизованные оценки			
		Низкие	Средние	Высокие	Крайне высокие
1	2,46 ± 2,07	0	1-4	5-6	7-10

2	$3,16 \pm 2,04$	0-1	2-5	6-7	8-10
3	$3,65 \pm 2,27$	0-1	2-5	6-8	9-10
4	$3,09 \pm 2,11$	0-1	2-5	6-7	8-10
5	$4,64 \pm 2,15$	0-2	3-6	7-9	10
6	$3,18 \pm 1,94$	0-1	2-5	6-7	8-10
7	$3,15 \pm 1,98$	0-1	2-5	6-7	8-10
8	$3,13 \pm 2,17$	0-1	2-5	6-7	8-10
9	$3,85 \pm 1,70$	0-2	3-5	6-7	8-10
10	$2,64 \pm 1,87$	0	1-4	5-6	7-10

## Методика «Индикатор копинг-стратегий»<sup>31</sup>

**Автор:** Д. Амирхан.

**Адаптация:** Н.А. Сирота (1994), В.М. Ялтонский (1995).

**Сокращенное название:** ИКС.

**Назначение.** Включает в себя такие шкалы как: шкала «разрешение проблем», шкала «поиск социальной поддержки», шкала «избегание проблем».

**Цель:** диагностика доминирующих копинг-стратегий.

### ИНСТРУКЦИЯ

На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются.

Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах.

Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения:

- Полностью согласен.
- Согласен.
- Не согласен.

### ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1

<sup>31</sup> Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий // Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - С. 554-556.



10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

## КЛЮЧ

- Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

- Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
- Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

**Баллы начисляются по следующей схеме:**

- Ответ “Полностью согласен” оценивается в 3 балла.
- Ответ “Согласен” в 2 балла.
- Ответ “Не согласен” в 1 балл.

**Интерпретация результатов  
Нормы для оценки результатов теста:**

<b>Уровень</b>	<b>Разрешение проблем</b>	<b>Поиск социальной поддержки</b>	<b>Избегание проблем</b>
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

# Методика для психологической диагностики копинг-механизмов<sup>3233</sup>

**Автор:** Е. Heim.

**Адаптация:** Л.И. Вассермана.

**Сокращенное название:** ПДА К-М.

**Назначение.** Методика позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

**Цель:** диагностика копинг-механизмов.

## ИНСТРУКЦИЯ

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

## Вопросы методики

### А

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

### Б

---

<sup>32</sup> Методика обрабатывается с помощью качественного анализа. В связи с этим данный тест не включен в программное обеспечение, однако авторы посчитали важным внести его в сборник тестов как один из методов диагностики копинг-механизмов.

<sup>33</sup> Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003, С. 23-29.

- «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
- «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
- «Я подавляю эмоции в себе»
- «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
- «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
- «Я впадаю в состояние безнадежности»
- «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
- «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

## **В**

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

## **Обработка и интерпретация результатов Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма**

### **А. Когнитивные копинг-стратегии**

- Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»
- Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»
- Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»
- Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»
- Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»
- Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк»
- Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»
- Растерянность – «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»
- Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»
- Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

### **Б. Эмоциональные копинг-стратегии**

- Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»
- Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»
- Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»
- Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»
- Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»
- Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»
- Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»
- Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»

## **В. Поведенческие копинг-стратегии**

- Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»
- Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях»
- Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»
- Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»
- Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.).»
- Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»
- Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»
- Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом»

Виды копинг-поведения были распределены Е. Heim на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

### **Адаптивные варианты копинг-поведения**

Среди **когнитивных копинг-стратегий** к ним относятся:

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

Среди **эмоциональных копинг-стратегий**:

- «протест»,
- «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди **поведенческих копинг-стратегий**:

- «сотрудничество»,
- «обращение»,
- «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

### **Неадаптивные варианты копинг-поведения**

Среди **когнитивных копинг-стратегий** к ним относятся:

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

Среди **эмоциональных копинг-стратегий**:

- «подавление эмоций»,
- «покорность»,
- «самообвинение»,

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

Среди **поведенческих копинг-стратегий**:

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

**Относительно адаптивные варианты копинг-поведения**

Их конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления

Среди **когнитивных копинг-стратегий** к ним относятся:

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

Среди **эмоциональных копинг-стратегий**:

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

Среди **поведенческих копинг-стратегий**:

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

## Тест смысложизненных ориентаций<sup>34</sup>

**Авторы:** Джеймс Крамбо, Леонард Махолик.

**Адаптация:** Д.А. Леонтьев.

**Сокращенное название:** СЖО.

**Назначение.** Методика направлена на изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я. Система оценки представляет собой качественный анализ процесса градации понятий. Тест смысложизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений этой теории, в частности представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах. Суть этих представлений заключается в том, что неудача в поиске человеком смысла своей жизни (экзистенциальная фрустрация) и вытекающее из нее ощущение утраты смысла (экзистенциальный вакуум) являются причиной особого класса душевных заболеваний — ноогенных неврозов, которые отличаются от ранее описанных видов неврозов. Первоначально авторы стремились показать, что а) методика измеряет именно степень «экзистенциального вакуума» в терминах Франкла; б) последний характерен для психически больных и в) он не тождествен просто психической патологии. «Цель в жизни», которую диагностирует методика, авторы определяют как переживание индивидом онтологической значимости жизни.

**Цель:** исследование «источника» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

### 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).

### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_ **Дата рождения** \_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения

<sup>34</sup> Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.

4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить 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.	3	2	1	0	1	2	3	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 в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.



19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В **восходящую** шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В **нисходящую** шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

**Общий показатель ОЖ** - все 20 пунктов.

**Субшкала 1 (цели)**- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

**Субшкала 2 (процесс)** - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

**Субшкала 3 (результат)** - 8, 9, 10, 12, 20.

**Субшкала 4 (локус контроля - Я)** - 1, 15, 16, 19.

**Субшкала 5 (локус контроля - жизнь)** - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

**Средние и стандартные отклонения субшкал и общего показателя ОЖ (N=200 чел.)**

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	$\sigma$	М	$\sigma$
<b>1 — Цели</b>	32,90	5,92	29,38	6,24
<b>2 — Процесс</b>	31,09	4,44	28,80	6,14
<b>3 — Результат</b>	25,46	4,30	23,30	4,95
<b>4 — ЛК-Я</b>	21,13	3,85	18,58	4,30
<b>5 — ЛК-жизнь</b>	30,14	5,80	28,70	6,10
<b>Общий показатель ОЖ</b>	103,10	15,03	95,76	16,54

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ СУБШКАЛ

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

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

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

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

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

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

## Методика диагностики самооценки мотивации одобрения<sup>35</sup>

**Авторы:** Дуглас П. Краун, Дэвид А. Марлоу.

**Адаптация:** Ю.Л. Ханин.

**Сокращенное название:** МДСМО.

**Назначение.** Методика диагностики самооценки мотивации одобрения Марлоу - Крауна - опросник, предназначенный для оценки искренности ответов испытуемых. Тест содержит 20 вопросов и позволяет оценить такие показатели как: низкая мотивация к одобрению, средняя мотивация к одобрению, высокая мотивация к одобрению.

**Цель:** диагностика мотивации одобрения.

### ИНСТРУКЦИЯ

Внимательно прочитайте приведенные ниже суждения. Если вы считаете, что верно и соответствует особенностям Вашего поведения напишите «да», если же оно не верно, то «нет».

### ВОПРОСЫ МЕТОДИКИ

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 и 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 подумаю, что с собой взять
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

### Интерпретация. Подсчёт результатов

Респондент получает по 1 баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом:

- «Да» - на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20.

<sup>35</sup> Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие /Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. — Самара: Издательский дом "Бахрах", 1998.

- «Нет» - на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Таким образом, максимальный балл по шкале составляет **20 баллов**, минимальный - **0**.

### Оценка результатов

- **0-6 баллов** — Низкая мотивация к одобрению.

Имеет достаточно низкий уровень потребности в одобрении со стороны других людей. Независимость от окружающих может показаться игнорированием их мнения о себе. Не свойственна категоричность суждений в свой адрес. Не старается выглядеть в глазах окружающих лучше, чем есть на самом деле и тем самым может ставить себя вне социальных связей и социального одобрения.

- **7-13 баллов** — Средняя мотивация к одобрению.

Имеет средний уровень потребности в одобрении со стороны окружающих людей. Особенности поведения свидетельствуют о желании выглядеть в глазах окружающих вполне адекватно (т.е. казаться таким, каким является на самом деле), что вполне нормально, т.к. свойственно большинству людей. Такое поведение дает возможность для самостоятельности в суждениях о себе. Не стоит рекомендовать часто обращать внимание на мнение о себе других людей, если оно расходится с собственными представлениями. Но если рекомендовать задумываться хотя бы над одним мнением из пяти несовпадающих с собственным — успех обеспечен.

- **14-20 баллов** — Высокая мотивация к одобрению.

Одно из двух: Или не искренен с экспериментатором или неискренен с самим собой. Пытается быть кем-то выдуманным. Встречается также при протестных реакциях против психологического тестирования либо против межличностного взаимодействия как такового.

# Метод диагностики межличностных отношений модификация теста Лири<sup>3637</sup>

**Автор:** Т. Лири.

**Адаптация:** Л.Н. Собчик.

**Сокращенное название:** ДМО.

**Назначение.** Методика диагностики межличностных отношений Собчик Л.Н. (ДМО) представляет собой модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Методика представляет собой набор лаконичных характеристик (128 характеристик), по которым испытуемый оценивает себя, свое актуальное «Я» на момент исследования. Предъявляется в виде бланка и регистрационного листа.

**Цель:** метод диагностики индивидуального стиля межличностных отношений.

## ИНСТРУКЦИЯ

Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно Вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак «+» против номеров тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе, и знак «-» против номеров тех утверждений, которые не соответствуют Вашему представлению о себе. Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте.

После оценивания своего реального «Я» вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют Вашему представлению о том, каким Вам, по Вашему мнению, следовало бы быть в идеале.

## Тест опросника

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 проявлять 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

---

<sup>36</sup> Собчик Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. Практическое руководство. – СПб.: Речь, 2002. – Стр. 47-91.

<sup>37</sup> Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – СПб.: Речь, 2005. – Стр. 75-90.

16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благодарный
22. Восхищающийся, склонный 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 на призывы 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 упорный, 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 уверенный 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 значительного человека
67. Начальственно повелительный

68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый, расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Корыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит свои обиды
81. Самобичующийся
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. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий
107. Часто гневлив
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Неверчивый, подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
116. Мягкотелый
117. Почти никогда никому не возражает
118. Навязчивый
119. Любит, чтобы его опекали

- 120. Чрезмерно доверчив
- 121. Стремится сыскать расположение каждого
- 122. Со всеми соглашается
- 123. Всегда дружелюбен
- 124. Любит всех
- 125. Слишком снисходителен к окружающим
- 126. Старается утешить каждого
- 127. Заботится о других в ущерб себе
- 128. Портит людей чрезмерной добротой

### Регистрационный бланк

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

№		№		№		№	
1		33		65		97	
2		34		66		98	
3		35		67		99	
4		36		68		100	
5		37		69		101	
6		38		70		102	
7		39		71		103	
8		40		72		104	
9		41		73		105	
10		42		74		106	
11		43		75		107	
12		44		76		108	
13		45		77		109	
14		46		78		110	
15		47		79		111	
16		48		80		112	
17		49		81		113	
18		50		82		114	
19		51		83		115	
20		52		84		116	
21		53		85		117	
22		54		86		118	
23		55		87		119	
24		56		88		120	
25		57		89		121	



26		58		90		122	
27		59		91		123	
28		60		92		124	
29		61		93		125	
30		62		94		126	
31		63		95		127	
32		64		96		128	

### Методические рекомендации по процедуре проведения и анализу результатов

В зависимости от заданной инструкции методика может выявлять:

- 1) субъективную оценку Я в сопоставлении с идеалом своего Я;
- 2) оценку других лиц, включенных в эксперимент при изучении малой группы, характеристики которых также можно рассматривать в сравнении с идеалом;
- 3) конгруэнтность или напряженность отношений в малой группе — будь то семья, коллектив, команда и т.д.

Опросник методики представлен в виде 128 характеристик. Испытуемый должен на регистрационной сетке зачеркивать крестом номера, соответствующие тем чертам, которые он у себя находит, оставляя незачеркнутыми остальные номера.

Инструкция: Перед тобой опросник, содержащий различные характеристики. Следует внимательно прочесть каждую и подумать, соответствует ли она твоему представлению о себе. Если да, то перечеркни крестом соответствующую порядковому номеру характеристики цифру в сетке регистрационного листа. Если нет, то не делай никаких пометок на регистрационном листе. Постарайся проявить максимальную внимательность и откровенность, чтобы избежать повторного обследования. Итак, какой ты человек? (Я — человек, который...)

На следующем этапе исследования испытуемый заполняет этот же опросник относительно своего идеала (Идеальный человек тот, который...).

После того как испытуемый оценит себя и заполнит сетку регистрационного листа, подсчитываются баллы по 8 вариантам межличностного взаимодействия.

Для этого используется «ключ», с помощью которого выделяются блоки по 16 номеров, каждый блок формирует один из 8 октантов методики. Количество перечеркнутых испытуемым номеров в каждом блоке выносится на таблицу количественных результатов соответственно каждому октанту, отражающему тот или иной вариант межличностных отношений.

#### Анализируемые октанты:

I октант. Властно-лидирующий тип межличностного поведения в отношениях с окружающими.

II октант. Независимо-доминирующий.

III октант. Прямолинейно-агрессивный.

IV октант. Недоверчиво-скептический стиль межличностного поведения.

V октант. Покорно-застенчивый.

VI октант. Зависимо-послушный.

VII октант. Сотрудничающе-конвенциональный стиль межличностных отношений.

VIII октант. Ответственно-великодушный вариант межличностного поведения.

### Показатели отражают:

- уровень акцентуации свойств, выявляемых данным октантом.
- уровень выраженных трудностей социальной адаптации.
- скрытность и неоткровенность.
- достоверность.

Первые четыре типа межличностных отношений — I, II, III и IV — характеризуются преобладанием неконформных тенденций, из них III, IV — склонностью к дизъюнктивным (конфликтным) проявлениям, а I и II — независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию. Другие четыре октанта — V, VI, VII и VIII — являют собой противоположную картину: подчиняемость, неуверенность в себе и конформность (V и VI), склонность к компромиссам, конгруэнтность и ответственность в контактах с окружающими (VII и VIII).

Тест также позволяет вычислить индекс лидерства и индекс доброжелательности.

При интерпретации результатов учитывается также:

- уровень гармоничных отношений;
- уровень, свидетельствующий о сложностях в межличностных отношениях;
- уровень, свидетельствующий о выраженных трудностях социальной адаптации;
- скрытность или неоткровенность испытуемого;
- достоверность результатов.

### Обработка результатов

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику.

#### Ключ

- Авторитарный: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.  
Эгоистичный: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.  
Агрессивный: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.  
Подозрительный: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.  
Подчиняемый: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.  
Зависимый: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.  
Дружелюбный: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.  
Альтруистический: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты.

### Психограмма

На третьем этапе с помощью формул определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (\text{VII} - \text{III}) + 0,7 \times (\text{VIII} - \text{II} - \text{IV} + \text{VI})$$

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

В результате проводится анализ личностного профиля – определяются типы отношения к окружающим.

### Интерпретация результатов

Подсчет баллов ведется отдельно для каждой оцениваемой личности. Показателем нарушения отношений с определенным лицом является разница между представлениями человека о нем и желаемом его образе в качестве партнера по общению.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

<b>0-4 балла</b> – низкая:	адаптивное поведение
<b>5-8 баллов</b> – умеренная:	
<b>9-12 баллов</b> – высокая:	экстремальное поведение
<b>13-16 баллов</b> - экстремальная:	до патологии поведение

Положительное значение результата, полученного по формуле "доминирование", свидетельствует о выраженном стремлении человека к лидерству в общении, к доминированию. Отрицательное значение указывает на тенденцию к подчинению, отказу от ответственности и позиции лидерства.

Положительный результат по формуле "дружелюбие" является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. Отрицательный результат указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности. Количественные результаты являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Наиболее заштрихованные на профиле октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14-16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0-3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4-х баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: ситуация диагностики не располагала к откровенности.

Первые четыре типа межличностных отношений (октанты 1-4) характеризуются тенденцией к лидерству и доминированию, независимостью мнения, готовностью отстаивать собственную точку зрения в конфликте. Другие четыре октанта (5-8) – отражают преобладание конформных установок, неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам.

В целом интерпретация данных должна ориентироваться на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени - на абсолютные величины. В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное расхождение может рассматриваться как необходимое условие самосовершенствования.

Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (5,6,7 октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (4 октант). Преобладание одновременно 1 и 5 октанта свойственно лицам с проблемой

болезненного самолюбия, авторитарности, 4 и 8 – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т.е. проблема подавленной враждебности, 3 и 7 – борьба мотивов самоутверждения и аффилиации, 2 и 6 – проблема независимости-подчиняемости, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

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, степень осознания имеющихся проблем, наличие внутриличностных ресурсов.

## **Типы межличностных отношений**

### ***I. Авторитарный***

13 - 16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9 - 12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения. 0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

### ***II. Эгоистичный***

13 - 16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0 - 12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

### ***III. Агрессивный***

13 - 16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

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

0 - 8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

### ***IV. Подозрительный***

13 - 16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9 - 12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0 - 8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

### ***V. Подчиняемый***

13 - 16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступить 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.

9 - 12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0 - 8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

#### ***VI. Зависимый***

13 - 16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения. 9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0 - 8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

#### ***VII. Дружелюбный***

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 микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0 - 8 – 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 признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

#### ***VIII. Альтруистический***

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, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0 - 8 – 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.

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).

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).

## Список литературы

1. Buss A. H. & Perry M. The Aggression Questionnaire // Journal of Personality and Social Psychology. 1992, V. 63.
2. Cattell R.B., Eber H.W., Tatsuoka M.M, Handbook of the sixteen personality factor questionnaire (16PF) – Compaign Illinois, 1970.
3. Адаптированный, модифицированный вариант детского личностного опросника Р: Кеттелла: методические рекомендации / сост. Э.М. Александровская, И.Н. Гильяшева. М., 1993, 1995. - 34 с.
4. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. - СПб.: ЗАО ПОНИ, 2008. – Стр. 91-98.
5. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2001. – Стр. 229-230.
6. Ениколопов С. Н., Цибульский Н. П. Психометрический анализ русскоязычной версии Опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри // Психологический журнал. 2007, № 1.
7. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2010. – Стр. 280-289.
8. Ильин Е. П. И 46 Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — Стр. 401-404.
9. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий // Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2004. - С. 554-556.
10. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. – СПб, 2001.
11. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
12. Леус Э. В., Соловьев А. Г., Сидоров П. И. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних // Вестник ЧПИУ. 2012. №9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-deviantogo-povedeniya-nesovershennoletnih>
13. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. №4. Стр. 3-22.
14. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психол. журн. 1995. № 4. С. 26-35.
15. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.
16. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 121-127.
17. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. – Казань, 2003, С. 23-29.
18. Пантлеев С.Р. Методика исследования самооотношения. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
19. Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006. – Стр. 372-374, стр. 563-577, стр. 577-589.
20. Практикум по девиантологии / Автор-составитель Ю.А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007. – Стр. 6-21.
21. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие /Редактор-составитель Д. Я. Райгородский. — Самара: Издательский дом "Бахрах", 1998.
22. Ромицына Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности». - СПб.: Речь, 2006. – 112 стр.
23. Рукавишников, А.А. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла: методическое руководство / А.А. Рукавишников, М.В. Соколова. СПб., 1998. - 93 с.
24. Словарь справочник по психодиагностике //под ред. Л. Бурлачук. СПб., 2008.

25. Собчик Л.Н. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. Практическое руководство. – Спб.: Речь, 2002. – Стр. 32-46, стр. 47-91.
26. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – Спб.: Речь, 2005. – Стр. 64-72, стр. 75-90.
27. Федосеенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков. Система работы, диагностика, тренинги. Монография. — СПб.: Речь, 2008. — Стр. 158-166.
28. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — Стр. 193-197.
29. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников. – Спб.: Издательство: Иматон. - 2005.

**МГППУ.РФ**